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

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 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-корригирующей 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 физкультурноспортивного 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	Вид контроля	Д/з		та едения	№ п/п
			обучающихся			план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	Легкая атлетика			T -			1
Спринтерский бег (5 ч.). Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт.	Изучение нового материала	Никий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Мониторинг физического развития. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.).	Текущий	Комплекс 1			1
Первичный инструктаж по ТБ. Стартовый разгон.	Совершенствования	Никий 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.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.).	Текущий	Комплекс 1			2
Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Совершенствования	Никий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м.).	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1			3
Бег по дистанции. Финиширование.	Совершенствования	Финиширование. Эстафетный бег. Мониторинг физического развития. Развитие скоростно-силовых качеств.	с низкого старта (100 м.).					4
Бег на результат 60 м	Учетный	Бег на результат (60 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: 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
Прыжок в длину (3 ч.). 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.	Уметь: 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.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13 – 15 шагов.	Ю.: 450 – 420 – 410 см.; д.: 400 – 370 – 340 см	Комплекс 1			8
Метание мяча и гранаты (3 ч.). Метание мяча на	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1			9

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

			д.);преодолевать	Д.: 10.30 –			
			препятствия.	11.30 – 12.30			
			препятетьия.	мин			
		Гимнастика (2	1 u)	мин			
Висы и упоры (11 ч.).	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис	Уметь: выполнять	Текущий	Комплекс		22
Инструктаж по ТБ по	r · · · ·	согнувшись, вис согнувшись; угол в упоре	строевые приемы;	- 3 1	2		
гимнастике.		 ю.; Толчком ног подъем в упор на 	элементы на брусьях –		_		
Повороты в		верхнюю жердь – д Развитие силы.	ю.; элементы на				
движении.		Инструктаж по ТБ.	разновысоких брусьях –				
A			д				
Вис согнувшись, вис	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс		23
согнувшись; угол в		согнувшись, вис согнувшись; угол в упоре	строевые приемы;		2		
упоре – ю.; Толчком		 - ю.; Толчком ног подъем в упор на 	элементы на брусьях –				
ног подъем в упор на		верхнюю жердь – д Развитие силы.	ю.; элементы на				
верхнюю жердь – д			разновысоких брусьях –				
			Д				
Перестроение из	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс		24
колонны по одному в		колонны по одному в колонну по четыре.	строевые приемы;		2		
колонну по четыре.		ОРУ с гантелями. Подтягивание на	элементы на брусьях –				
Подтягивание на	Совершенствования	перекладине; подъем переворотом - ю.,	ю.; элементы на				25
перекладине – ю.,		толчком двух ног вис углом – д Развитие	разновысоких брусьях –				
толчком двух ног вис		силы.	Д				
углом — д							
Перестроение из	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс		26
колонны по одному в		колонны по одному в колонну по восемь в	строевые приемы;		2		
колонну по восемь в		движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание	элементы на брусьях –				
движении.		на перекладине; подъем переворотом – ю.,	ю.; элементы на				
		толчком двух ног вис углом – д Развитие	разновысоких брусьях –				
		силы.	Д				
Перестроение из	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс		27
колонны по одному в		колонны по одному в колонну по восемь в	строевые приемы;		2		
колонну по восемь в		движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание	элементы на брусьях –				
движении.		на перекладине; подъем переворотом – ю.,	ю.; элементы на				20
Подъем переворотом	Совершенствования	равновесие на верхней жерди – д Развитие	разновысоких брусьях –				28
– ю., равновесие на		силы.	Д				
верхней жерди – д	Ca						20
Подъем переворотом	Совершенствования						29
– ю., равновесие на							
верхней жерди – д	C						20
Перестроение из	Совершенствования						30
колонны по одному в							
колонну по четыре,							
по восемь в							

движении.						
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.	Уметь: 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
Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч.). 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.	Уметь: 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.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2	34
Стойка на руках Кувырок назад из стойки на руках – ю., стоя на коленях наклон назад – д	Совершенствования 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.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2	35 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	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2	37
Прыжки в глубину. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня – ю., прыжок углом с разбега и толчком одной ногой – д	Совершенствования Совершенствования 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	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2	38 39 40

Опорный прыжок	Совершенствования	Комбинации из разученных элементов.	Уметь: выполнять	Текущий	Комплекс	41
через коня – ю.,		Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	акробатические	-	2	
прыжок углом с		Развитие скоростно-силовых качеств.	элементы программы в			
разбега и толчком		Опорный прыжок через коня – ю., прыжок	комбинации			
одной ногой – д		углом с разбега (под углом к снаряду) и				
		толчком одной ногой – д				
Комбинации из	Учетный	Комбинации из разученных элементов.	<i>Уметь:</i> выполнять	Оценка	Комплекс	42
разученных		Опорный прыжок	акробатические	техники	2	
элементов.			элементы программы в	выполнения		
			комбинации	комбинации		
				из 5		
				элементов		
		Спортивные игры		1		
Волейбол (21 ч.).	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок	<i>Уметь:</i> выполнять игре	Текущий	Комплекс	43
Инструктаж по ТБ по		игрока. Верхняя передача мяча в парах с	или игровой ситуации		3	
спортивный играм.		шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	тактико-технические			
Учебная игра.		Прямой нападающий удар. Позиционное	действия		<u> </u>	
Комбинации из	Комплексный	нападение. Учебная игра. Развитие				44
передвижений и		координационных способностей.				
остановок игрока.		Инструктаж по ТБ.				
Учебная игра.						
Верхняя передача	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок	<i>Уметь:</i> выполнять игре	Текущий	Комплекс	45
мяча в парах с шагом.		игрока. Верхняя передача мяча в парах с	или игровой ситуации		3	
Учебная игра.		шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	тактико-технические			
Прием мяча двумя	Совершенствования	Прямой нападающий удар. Позиционное	действия			46
руками снизу.		нападение. Учебная игра. Развитие				
Учебная игра.	_	координационных способностей.				
Прямой нападающий	Совершенствования					47
удар. Учебная игра.	_					
Прямой нападающий	Совершенствования					48
удар. Позиционное						
нападение. Учебная						
игра.		10	***		TC	40
Верхняя передача	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок	Уметь: выполнять игре	Текущий	Комплекс	49
мяча в шеренгах со		игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах	или игровой ситуации		3	
сменой места.		со сменой места. Прием мяча двумя руками	тактико-технические			
Учебная игра.	C	снизу. Прямой нападающий удар через	действия			<i>5</i> 0
Верхняя передача	Совершенствования	сетку. Нападение через 3 -ю зону. Учебная				50
мяча в шеренгах со		игра. Развитие координационных				
сменой места.		способностей.				
Учебная игра.	C			0	1/	F 1
Прямой нападающий	Совершенствования			Оценка	Комплекс	51
удар через сетку.				техники	3	

Учебная игра.				передачи		
Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Совершенствования			мяча		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.	Уметь: 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	Уметь: 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	через 4 – ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				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	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Комплекс 3	58
Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Совершенствования	нападающий удар через сетку. Нападение через 4 – ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действия			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	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Комплекс 3	60
Нападение через вторую зону. Учебная игра.	Совершенствования	нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача,	действия			61
Нападение через вторую зону. Групповое блокирование.	Совершенствования	прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				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.	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	63
Баскетбол (21 ч.). 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.	Уметь: 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.	Уметь: 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	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Комплекс 3	66
Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	Совершенствования	мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных способностей.	действия			67
Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Комплекс 3	68
Передачи мяча различными способами в движении.	Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	действия			69
Передачи мяча. Зонная защита.	Совершенствования					70
Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Комплекс 3	71
Зонная защита. Передачи мяча, бросок, зонная	Комплексный Комплексный	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	действия			72 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	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	74
Зонная защита. Бросок одной рукой.	Комбинированный	(ю.) со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.		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	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	76
Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Совершенствования	от плеча (д.), в прыжке (ю.) со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.		Оценка техники передачи мяча.		77
Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации	Текущий	Комплекс 3	78
Бросок мяча одной рукой от плеча (д.), в прыжке (ю.) со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенствования	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.	тактико-технические действия			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	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации	Текущий	Комплекс 3	81
Индивидуальные действия в защите. Нападение через	Совершенствования Совершенствования	различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой	тактико-технические действия			82

2027211		от плеча (д.), в прыжке (ю.) со средней				
заслон.						
		дистанции с сопротивлением. Сочетание				
		приемов: ведение, бросок.				
		Индивидуальные действия в защите				
		(вырывание, выбивание, накрытие броска).				
		Нападение через заслон. Развитие				
_		скоростных качеств.				
Сочетание приемов:	Совершенствования	Совершенствование передвижений и	<i>Уметь:</i> выполнять игре	Текущий	Комплекс	84
ведение, передача,		остановок игрока. Передачи мяча	или игровой ситуации		3	
бросок.		различными способами в движении с	тактико-технические			
		сопротивлением. Ведение мяча с	действия			
		сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со				
		средней дистанции с сопротивлением (ю.).				
		Сочетание приемов: ведение, передача,				
		бросок. Нападение против зонной защиты.				
		Нападенибе через заслон. Развитие				
		координационных качеств.				
		Кроссовая подгото	вка (8 ч.)			
Инструктаж по ТБ по	Совершенствования	Бег (10 мин.). Преодоление	Уметь: бегать в	Текущий	Комплекс	85
кроссовой	1	горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под	равномерном темпе (до		4	
подготовке. Бег.		гору. Спортивные игры (футбол) – ю	25 мин. – ю., до 20 мин. –			
Спортивные игры.		Развитие выносливости.	д.); преодолевать			
Бег 10 мин	Совершенствования		препятствия.			86
Спортивные игры.			1			
Бег 11 мин	Совершенствования	Бег (11 мин.). Преодоление	<i>Уметь:</i> бегать в	Текущий	Комплекс	87
Спортивные игры.	0 0 0 0 P	горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под	равномерном темпе (до		4	
Преодоление	Совершенствования	гору. Спортивные игры (футбол) – ю	25 мин. – ю., до 20 мин. –			88
горизонтальных	Соворшеногвовиния	Развитие выносливости.	д.); преодолевать			
препятствий.			препятствия.			
Спортивные игры.						
12 мин Спортивные	Совершенствования	Бег (12 мин.). Преодоление вертикальных	Уметь: бегать в	Текущий	Комплекс	89
игры.	Совершенетвования	препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору.	равномерном темпе (до	токущии	4	
Преодоление	Совершенствования	Спортивные игры (футбол). Развитие	25 мин. – ю., до 20 мин. –			90
вертикальных	Совершенетвования	выносливости.	д.); преодолевать			90
препятствий.		выносливости.	препятствия.			
Спортивные игры.			препятетьия.			
	Сопомунациятопология	Год (12 мин.). Простояние портинали и и	<i>Уметь:</i> бегать в	Тангин	Иомина	91
13 мин Спортивные	Совершенствования	Бег (13 мин.). Преодоление вертикальных		Текущий	Комплекс	91
игры.		препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору.	равномерном темпе (до		4	
		Спортивные игры (футбол). Развитие	25 мин. – ю., до 20 мин. –			
		выносливости.	д.); преодолевать			
E 2000	***	F (2000 2000) F	препятствия.	10 12 50	7.0	
Бег 3000 м. – ю., 2000	Учетный	Бег (3000 м. – ю., 2000 м. – д.). Развитие	Уметь: бегать в	Ю.: 13.50 –	Комплекс	92
м. – д. на результат.		выносливости.	равномерном темпе (до	14.50 - 15.50	4	

			25 мин.); преодолевать препятствия.	мин.; Д.: 10.30 – 11.30 – 12.30 мин		
		Легкая атлетика	<u> </u> (10 ч.)	WIFIII		
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч.). 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 скоростносиловых качеств.	Уметь: 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 пи занятиях бегом. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.).	Текущий	Комплекс 4	96
Метание мяча и гранаты (3 ч.). 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.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: метать гранату на дальность	Ю.: 32 – 28 – 26 м.; Д.: 22 – 18 – 16 м	Комплекс 4	99
<u>Прыжок в длину (3</u> <u>ч.).</u> Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 4	100
Прыжок в длину с разбега.	Комплексный		Уметь: прыгать в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 4	101
Прыжок в длину с разбега.	Комплексный		Уметь: прыгать в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 4	102

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Д/з	, ,	ата едения	№ п/п
			обучающихся	Koni bony		план	факт	11/11
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Легкая атлетика	(11 ч.)	-				-
Спринтерский бег (5 ч.). 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.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1			3
Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Комплексный	СБУ. Развитие скоростных качеств.	(100 м.)					4
Бег на результат 100 м	Учетный	Бег на результат (100 м.). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м.)	Ю.: 13,1 – 13,5 – 14,3 сек.; Д.: 16,0 – 17,0 – 17,5 сек	Комплекс			5
Прыжок в длину (3 ч.). 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.	Уметь: прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега	Текущий	Комплекс			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.	Уметь: прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега	Текущий	Комплекс			7
Прыжок в длину на результат.	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			8

Метание гранаты (3	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10 м.). ОРУ.	Уметь: метать гранату	Текущий	Комплекс		9
ч.). Метание гранаты		Челночный бег. Развитие скоростно-	из различных положений		1		
в коридор.		силовых качеств. Правила соревнований по	в цель и на дальность.				
11		метанию.					
Метание гранаты на	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега.	<i>Уметь:</i> метать гранату	Текущий	Комплекс		10
дальность с разбега.		ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-	из различных положений		1		
•		силовых качеств. Правила соревнований по	в цель и на дальность.				
		метанию.					
Метание гранаты на	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по	Уметь: метать гранату	Ю.: 36 – 32	Комплекс		11
дальность.		теории.	из различных положений	– 28 м.;	1		
			в цель и на дальность.	Д.: 23 – 19 –			
				17 м			
		Кроссовая подготов					
Инструктаж по ТБ по	Комплексный	Бег (15 мин. – д., 20 мин. – ю.).	<i>Уметь:</i> бегать в	Текущий	Комплекс		12
кроссовой		Преодоление горизонтальных препятствий.	равномерном темпе (20		1		
подготовке. Бег.		ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	мин. – д., 25 мин. – ю.);				
Футбол.		Футбол – ю Правила соревнований по	преодолевать во время				
		кроссу.	кросса препятствия				
Бег (16 мин. – д., 20	Совершенствования	Бег (16 мин. – д., 20 мин. – ю.).	<i>Уметь:</i> бегать в	Текущий	Комплекс		13
мин. – ю.). Футбол.		Преодоление горизонтальных препятствий.	равномерном темпе (20		1		
Преодоление	Комплексный	ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	мин. – д., 25 мин. – ю.);				14
горизонтальных		Футбол – ю	преодолевать во время				
препятствий. Футбол.			кросса препятствия				
Бег (17 мин. – д., 24	Комплексный	Бег (17 мин. – д., 24 мин. – ю.).		Текущий			15
мин. – ю.). Футбол.		Преодоление горизонтальных препятствий.					
Бег. Преодоление	Комплексный	ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.					16
препятствий. Футбол.		Футбол – ю					
Бег (18 мин. – д., 26	Комплексный	Бег (18 мин. – д., 26 мин. – ю.).	<i>Уметь:</i> бегать в	Текущий	Комплекс		17
мин. – ю.). Футбол.		Преодоление вертикальных препятствий.	равномерном темпе (20		1		
Преодоление	Комплексный	ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	мин. – д., 25 мин. – ю.);				18
вертикальных		Футбол – ю	преодолевать во время				
препятствий. Футбол.			кросса препятствия				
Бег (19 мин. – д., 28	Комплексный	Бег (19 мин. – д., 28 мин. – ю.).		Текущий			19
мин. – ю.). Футбол.		Преодоление вертикальных препятствий.					
Бег. Преодоление	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.					20
препятствий. Футбол.		Футбол – ю					
Бег на результат 2000	Учетный	Бег на результат (2000 м. – д., 3000 м. – ю.).	Уметь: бегать в	Д.: 10.10 –	Комплекс		21
		Опрос по теории.	равномерном темпе (20	11.40 -	1		
м. – д., 3000 м. – ю			1 1000 7 25 1000 10)	12.00 мин.;		1	1
			мин. – д., 25 мин. – ю.);				
			преодолевать во время	Ю.: 13.00 –			

Висы и упоры.	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте.	Уметь: выполнять	Текущий		22
Лазание (11 ч.).	Rownsterenbin	Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	строевые приемы	Текущий		22
Инструктаж по ТБ по		Толчком ног подъем в упор на верхнюю	отроевые присмы			
гимнастике.		жердь – д Перестроение из колонны по				
Повороты в		одному в колонну по два; вис согнувшись,				
движении.		вис прогнувшись; подтягивания на				
дыженин		перекладине – ю				
Толчком ног подъем	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте.		Текущий		23
в упор на верхнюю	Совершенетвования	Развитие силы. Толчком ног подъем в упор		Текущии		25
жердь – д.,		на верхнюю жердь – д Перестроение из				
подтягивания на		колонны по одному в колонну по два; вис				
перекладине – ю		согнувшись, вис прогнувшись;				
or Processing		подтягивания на перекладине – ю				
Перестроение из	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из	Уметь: выполнять	Текущий		24
колонны по одному в	Совершенетвования	колонны по одному в колонну по четыре.	строевые приемы	Текущии		-
колонну по четыре.		ОРУ с гантелями. Развитие силы. Толчком	отроевые присмы			
Толчком двух ног вис	Совершенствования	двух ног вис углом – д Вис согнувшись,				25
углом – д., вис	Совершенетвования	вис прогнувшись; подтягивания на				25
согнувшись, вис		перекладине – ю				
прогнувшись – ю						
Толчком двух ног вис	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из	Уметь: выполнять	Текущий		26
углом — д подъем	Совершенетвования	колонны по одному в колонну по восемь в	строевые приемы	Текущии		20
разгибом – ю		движениид ОРУ с гантелями. Развитие	стросьые присмы			
pusi noom to		силы. Толчком двух ног вис углом – д				
		подъем разгибом; подтягивания на				
		перекладине – ю				
Перестроение из	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из	Уметь: выполнять	Текущий		27
колонны по одному в	Совершенетвования	колонны по одному в колонну по восемь в	строевые приемы	Текущии		27
колонну по восемь в		движениид ОРУ с гантелями. Развитие	отроевые присмы			
движениид.,		силы. Равновесие на верхней жерди – д				
подъем разгибом –		подъем разгибом; подтягивания на				
Ю		перекладине; лазание по канату в два				
Перестроение из	Совершенствования	приема – ю				28
колонны по одному в	Совершенетвования	inpire.iiw ioii				20
колонну по восемь в						
движениид.,						
подъем разгибом –						
Ю						
Равновесие на	Совершенствования					29
верхней жерди – д.,	Соворшенотвования					27
подтягивания на						
перекладине – ю						
*	Совершенствования					30
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;		32
				Ю.: 12 – 10 – 7 раз.		
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		Текущий		35
Стоя на коленях, наклон назад – д., прыжок через коня – ю	Совершенствования	скакалками. Длинный кувырок вперед; стойка на голове; прыжок через коня – ю Развитие координационных способностей.				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.	Уметь: выполнять	Текущий		38
Комбинации из разученных	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинации из разученных элементов;	комбинации из 5 акробатических			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;	элементов; опорный прыжок через коня			
Комбинации из разученных элементов – д., стойка на голове и руках – ю	Совершенствования	прыжок через коня – ю				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 игрь	т (42 ч.)			
Волейбол (21 ч.). 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.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	44
Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Учебная игра.	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых качеств.				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	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	46
Верхняя передача мяча через сетку. Учебная игра.	Совершенствования	нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств				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				
Нижняя прямая	Совершенствования	удар. Учебная игра. Развитие скоростно-				49
подача на точность		силовых качеств.				
по зонам. Учебная						
игра.						
Сочетание приемов:	Комплексный	Стойки и передвижения игроков.	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс	50
прием, передача,		Сочетание приемов: прием, передача,	тактико-технические		3	
нападающий удар.		нападающий удар. Верхняя прямая подача	действия в игре.			
Учебная игра.		и нижний прием мяча. Прямой				
Сочетание приемов:	Комплексный	нападающий удар из 3-й зоны.				51
прием, передача,		Индивидуальное и групповое				
нападающий удар.		блокирование. Учебная игра. Развитие				
Учебная игра		скоростно-силовых качеств.				
Верхняя прямая	Комплексный	Стойки и передвижения игроков.	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс	52
подача и нижний		Сочетание приемов: прием, передача,	тактико-технические		3	
прием мяча. Учебная		нападающий удар. Верхняя прямая подача	действия в игре.			
игра.		и нижний прием мяча. Прямой				
Прямой нападающий	Комплексный	нападающий удар из 3-й зоны.				53
удар из 3-й зоны.		Индивидуальное и групповое				
Учебная игра.		блокирование. Учебная игра. Развитие				
		скоростно-силовых качеств.				
Прямой нападающий	Комплексный	Стойки и передвижения игроков.	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс	54
удар из 2-й зоны.		Сочетание приемов: прием, передача,	тактико-технические		3	
Учебная игра.		нападающий удар. Верхняя прямая подача	действия в игре.			
Прямой нападающий	Комплексный	и нижний прием мяча. Прямой				55
удар из 2-й зоны.		нападающий удар из 2-й зоны.				
Учебная игра.		Индивидуальное и групповое				
		блокирование. Учебная игра. Развитие				
		скоростно-силовых качеств.				
Индивидуальное и	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков.	Уметь: выполнять	Текущий	Комплекс	56
групповое		Сочетание приемов: прием, передача,	тактико-технические		3	
блокирование.		нападающий удар. Верхняя прямая подача	действия в игре.			
Учебная игра.		и нижний прием мяча. Прямой				
		нападающий удар из 2-й зоны.				
		Индивидуальное и групповое				
		блокирование. Учебная игра. Развитие				
		координационных способностей.	***		T.C.	
Прямой нападающий	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков.	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс	57
удар из 4-й зоны.		Сочетание приемов: прием, передача,	тактико-технические		3	
Учебная игра.		нападающий удар. Верхняя прямая подача	действия в игре.			70
Прямой нападающий	Совершенствования	и нижний прием мяча. Прямой				58
удар из 4-й зоны.		нападающий удар из 4-й зоны.				
Учебная игра		Индивидуальное и групповое				

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	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники выполнения	Комплекс 3	60
Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	Совершенствования	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.		подачи мяча.		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.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники выполнения нападающег о удара	Комплекс 3	62
Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3	63
Баскетбол (21 ч.). 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	Совершенствования	движении различными способами со				67
сопротивлением.		сменой места. Бросок одной рукой от плеча				
Учебная игра.		со средней дистанции с сопротивлением –				
		д., в прыжке – ю Быстрый прорыв (3x1).				
		Учебная игра. Развитие скоростно-силовых				
		качеств.				
Передача мяча в	Совершенствования	Совершенствование перемещений и	Уметь: выполнять	Текущий	Комплекс	68
движении		остановок игрока. Ведение мяча с	тактико-технические		3	
различными		сопротивлением. Передача мяча в	действия в игре.			
способами со сменой		движении различными способами со				
места с		сменой места с сопротивлением. Бросок				
сопротивлением.		одной рукой от плеча со средней				
Учебная игра.		дистанции с сопротивлением – д., в				
1		прыжке – ю Сочетание приемов: ведение,				
		бросок. Нападение против зонной защиты				
		(2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-				
		силовых качеств.				
Передача мяча в	Комплексный	Совершенствование перемещений и	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс	69
движении		остановок игрока. Ведение мяча с	тактико-технические		3	
различными		сопротивлением. Передача мяча в	действия в игре.			
способами со сменой		движении различными способами со	•			
места с		сменой места с сопротивлением. Бросок				
сопротивлением.		одной рукой от плеча со средней				
Учебная игра.		дистанции с сопротивлением – д., в				
Бросок одной рукой	Совершенствования	прыжке – ю Сочетание приемов: ведение,				70
от плеча со средней		передача, бросок. Нападение против				
дистанции с		зонной защиты (1x3x1). Учебная игра.				
сопротивлением – д.,		Развитие скоростно-силовых качеств.				
в прыжке – ю.		-				
Учебная игра.						
Бросок одной рукой	Комплексный	Совершенствование перемещений и	Уметь: выполнять	Текущий	Комплекс	71
от плеча со средней		остановок игрока. Ведение мяча с	тактико-технические		3	
дистанции с		сопротивлением. Передача мяча в	действия в игре.			
сопротивлением – д.,		движении различными способами со	_			
в прыжке – ю.		сменой места с сопротивлением. Бросок				
Учебная игра.		одной рукой от плеча со средней				
Сочетание приемов:	Совершенствования	дистанции с сопротивлением – д., в				72
ведение, передача,		прыжке – ю Сочетание приемов: ведение,				
бросок. Учебная		передача, бросок. Нападение против				
игра.		зонной защиты (2х3). Учебная игра.				
		Развитие скоростно-силовых качеств.				
Нападение против	Совершенствования	Совершенствование перемещений и	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс	73
зонной защиты.		остановок игрока. Ведение мяча с	тактико-технические		3	

Учебная игра.		сопротивлением. Передача мяча в	действия в игре.				
э теония игри.		движении различными способами со	денетыня в игре.				
		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-					
		. /					
F	0	силовых качеств.	T 7	т -	TC		7.4
Бросок от груди с	Совершенствования	Совершенствование перемещений и	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс		74
дальней дистанции –		остановок игрока. Ведение мяча с	тактико-технические		3		
д., в прыжке – ю		сопротивлением. Передача мяча в	действия в игре.				
Учебная игра.		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					
		(2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-					
		силовых качеств.					
Бросок от груди с	Совершенствования	Совершенствование перемещений и	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс		75
дальней дистанции –		остановок игрока. Ведение мяча с	тактико-технические		3		
д., в прыжке – ю		сопротивлением. Передача мяча в	действия в игре.				
Учебная игра.		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.					
Нападение против	Совершенствования	Совершенствование перемещений и	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс		76
личной защиты.	1	остановок игрока. Ведение мяча с	тактико-технические		3		
Учебная игра.		сопротивлением. Передача мяча в	действия в игре.				
r		движении различными способами со	, T				
		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.					
Сочетание приемов:	Комплексный	Совершенствование перемещений и	Уметь: выполнять	Текущий	Комплекс		77
ведение, бросок.	КОМПЛЕКСИВІИ	остановок игрока. Бросок одной рукой со	тактико-технические	тскущии	3		, ,
учебная игра.		средней дистанции с сопротивлением			3		
у чеоная игра.		средней дистанции с сопротивлением	действия в игре.				

		после ловли мяча – д., в прыжке – ю Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. 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	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	после ловли мяча — д., в прыжке — ю Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие					79
Бросок одной рукой со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча — д., в прыжке — ю Учебная игра.	Совершенствования	скоростно-силовых качеств.					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	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники выполнения	Комплекс 3		82
Нападение через центрового. Учебная игра.	Совершенствования	после ловли мяча — д., в прыжке — ю Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		ведения мяча.			83
Нападение через центрового. 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 подгото	вка (8 ч.)		l	I	
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.	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	Комплекс 4		85
Бег 16 мин. – д., 25 мин ю Преодоление	Комплексный Комплексный	Бег (16 мин. – д., 25 мин. – ю.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать во время	Текущий	Комплекс 4		86
горизонтальных препятствий.	Комплексный	Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	кросса препятствия.				87
Преодоление вертикальных препятствий.	Комплексный	Бег (16 мин. – д., 25 мин. – ю.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать во время	Текущий	Комплекс 4		88
Бег 16 мин. – д., 25 мин ю	Комплексный	Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и	кросса препятствия.				89
Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Комплексный	длинные дистанции.					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.	Уметь: 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.)				
Спринтерский бег (4 ч.). 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 скоростносиловых качеств.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Комплексный	Низкий старт (30 м.). Бег по дистанции (70	Уметь: бегать с	Текущий	Комплекс	96
Финиширование.		– 90 м.). Финиширование. Челночный бег.	максимальной скоростью		4	
		Развитие скоростно-силовых качеств.	с низкого старта			
		Прикладное значение легкоатлетических				
		упражнений.				
Метание мяча и	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых	<i>Уметь:</i> метать мяч и	Текущий	Комплекс	97
<u>гранаты (3 ч.).</u>		шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие	гранату на дальность и в		4	
Метание мяча на		скоростно-силовых качеств.	цель			
дальность с 5 – 6		Биохимическая основа метания.				
беговых шагов.						
Метание гранаты из	Комплексный	Метание гранаты из различных положений.	<i>Уметь:</i> метать мяч и	Текущий	Комплекс	98
различных		ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-	гранату на дальность и в		4	
положений.		силовых качеств. Соревнования по легкой	цель			
		атлетике, рекорды.				
Метание гранаты на	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	<i>Уметь:</i> метать мяч и	32 - 28 - 26	Комплекс	99
дальность.		Развитие скоростно-силовых качеств.	гранату на дальность и в	М	4	
			цель			
Прыжок в высоту (3	Комплексный	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту	Текущий	Комплекс	100
<u>ч.).</u> Прыжок в высоту		Подбор разбега и отталкивание.	с 11 – 13 шагов разбега		4	
с 11 – 13 шагов		Челночный бег. Развитие скоростно-				
разбега.		силовых качеств.				
Прыжок в высоту.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту	Текущий	Комплекс	101
Переход через		Переход через планку. Челночный бег.	с 11 – 13 шагов разбега		4	
планку.		Развитие скоростно-силовых качеств.				
Прыжок в высоту.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	Уметь: прыгать в высоту	Текущий	Комплекс	102
Приземление.		Приземление. Челночный бег.	с 11 – 13 шагов.		4	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575910

Владелец Зимарина Ольга Владимировна

Действителен С 26.02.2021 по 26.02.2022