

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3

664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55 / 32-91-54

«Рассмотрено» _____
Протокол № _____
от «27» августа 2015г.

«Согласовано»: ЗД по УВР
/_____/ Хабардина Л.Н.
«27 августа 2015г.

«Утверждено»: директор МБОУ «Гимназия № 3»
/Трошин А.С./
Приказ № _____ от _____ 20____г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 (юноши) класса
(уровень: базовый)**

Учитель: Ставер Наталья Сергеевна, высшая квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2014г.).

Иркутск

Пояснительная записка
**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
10-11 КЛАССОВ**

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

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

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

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

Объяснять:

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

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№	Вид программного	Кол-во часов	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры	42	42
1.3	Гимнастика с элементами	18	18
1.4	Легкая атлетика	27	27
2	Вариативная часть		
2.1	Кроссовая подготовка	15	15
	Итого	102	102

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

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс (юноши)

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения			
									10А	10Б		
1	Легкая атлетика (12 часов). Кроссовая подготовка (9 часов)											
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Вводный	Вводный, первичный инструктажи по ОТ. ОРУ СБУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1					
2			Совершенствования	ОРУ СБУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М:2,35-2,25-2,1м						
3			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места – результат. Развитие скоростно-силовых качеств.								
4			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег на результат 30 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М: 4,4с; 4,7с;5,0с	Комплекс 1					
5			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М: 8,3с; 9,1с; 10,0с						
			Учетный	ОРУ, СБУ. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	М: 14,5; 14,9; 15,5	Комплекс 1					

6 7	Прыжок в длину	4	Изучение нового материала	ОРУ, СПУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание. Ч/Б 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 1				
			Комбинированный	ОРУ, СПУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание, приземление. Ч/Б 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 1				
8 9			Комбинированный	ОРУ, СПУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание, приземление. Ч/Б 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 1				
			Учётный	ОРУ, СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	М: 400, 380, 360.	Комплекс 1				
10 11 12	Метание мяча и гранаты	3	Комбинированный	ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Ч/Б. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1				
Комбинированный			ОРУ. Метание гранаты из разных положений. Бег на 1 км на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Т: Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	М: 3,36; 3,44; 3,53 мин	Комплекс 1					
Учётный			ОРУ. Метание гранаты на дальность - результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность	Учётный М: 32; 28; 26	Комплекс 1					
2	Кроссовая подготовка (9 часов)										

13 14 15 16	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	9	Комбинированный	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1				
			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 1				
			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 1				
			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 22 мин. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 1				
17 18 19 20 21			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 1				
			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 1				
			Совершенствования	ОРУ, СБУ. 6-мин. бег на результат. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	М: 1500; 1300-1400; 1100 м	Комплекс 1				
			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 1				
			Учетный	ОРУ, СБУ. Бег 3 км на результат (мин.). Развитие выносливости	Уметь бегать 3 км на результат	М: 13,5; 14,5; 15,5	Комплекс				

38			Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине.	Уметь выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине.	Текущий	Комплекс 2				
			Совершенствования	Развитие силовых качеств							
39			Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине.	Текущий	Комплекс 2				
			Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине. Поднимание ног к перекладине. Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине.	Текущий	Комплекс 2				
40			Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Прыжки через скакалку за 1 мин. – результат Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине.	Текущий	Комплекс 2				
			Учётный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине на результат. Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине.	М:11; 9; 7 раз	Комплекс 2				
			Учётный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине, лазать по канату	11, 13, 15 с	Комплекс 2				
4	Спортивные игры (42 часов)										
43	Баскетбол	15	Комбинир	Повторный и первичный	Уметь выполнять	М: 7,3;	Ком-				

			ованный	инструктажи по ОТ на занятиях ФК и спортивными играми. Разминка спортсмена – игровика. Стойки. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ч\Б 3*10 м. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	тактико-технические действия в игре	7,7; 8,2 с	плекс 3					
	44		Комбинированный	Т: «Правила игры в баскетбол». ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи и броски с ведением. Бросок в движении после 2 шагов. Личная, зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3					
	45		Комбинированный	Т: «Влияние спортивных игр на развитие двигательных способностей человека». ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Бросок в движении после 2 шагов. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3					
	46		Комбинированный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами на месте с	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3					
	47		Комбинированный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами на месте с	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3					

48		сопротивлением – оценка техники. Бросок в движении после 2 шагов. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.							
49	Комбинированный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Учёт техники броска в движении после 2 шагов. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники броска в движении и после 2 шагов.	Комплекс 3				
50	Комбинированный	Т: «Правила самостоятельной тренировки». ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				
51	Баскетбол (9 часов). Волейбол (21 час)								
	Комбинированный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				

				Штрафной бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.									
			Комбинированный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке – оценка техники. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3						
			Комбинированный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок - оценка техники. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3						
	52		Комбинированный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3						
	53		Комбинированный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков с сопротивлением.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3						
	54		Комбинированный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков с сопротивлением.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3						

55 56 57			Комбинированный	Нападение против зонной защиты. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.								
			Комбинированный	ОРУ. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Оценка индивидуальных действий. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3					
			Комбинированный									
58 59 60	Волейбол	27	Совершенствования	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой. Передачи в парах. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра в волейбол. РДК круговая тренировка.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3					
			Совершенствования	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой. Передачи в парах, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра в волейбол. РДК. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3					
			Совершенствования	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных передвижений. Ч/Б 3*10 м. Передачи мяча над собой. Передачи в парах, во встречных колоннах. Передачи из з.3 в з.2,4. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра в волейбол. РДК.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	М:7,3; 7,7; 8,2 с	Комплекс 3					
			Совершенствования	ОРУ. Стойки и передвижение	Уметь: играть в волейбол	Текущий	Ком-					

61		ствования	игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой. Передачи в парах, во встречных колоннах. Передачи из 3.3 в 3.2,4. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра в волейбол. РДК.	по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре		плекс 3				
62										
63		Совершенство	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Верхняя передача в парах через сетку. Передачи из 3.3 в 3.2,4. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				
64		Совершенство	ОРУ. Оценка техники подач мяча (верхняя, нижняя). Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Блокирование (один., групп.). Учебная игра в волейбол. РДК. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники подач мяча	Комплекс 3				
65										
66		Совершенство	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в тройках. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				
67		Совершенство	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в тройках. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра в волейбол. РДК. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				

68

69

70

Совершенство	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в тройках. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра в волейбол. РДК Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				
Совершенство	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в тройках. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра в волейбол. РДК Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				
Совершенство	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в тройках. Нападающий удар со 2 линии. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				
Совершенство	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой в тройках после перемещения. Нападающий удар со 2 линии. Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра в волейбол. РДК	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				
Совершенство	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой в тройках после перемещения. Нападающий удар со 2 линии. Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра в волейбол. РДК	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3				

	71		Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передачи из 3.3 в 3.2,4. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3				
--	----	--	-------------------	---	---	---------	-------------	--	--	--	--

	72		Совершенствования	ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах. Нападающий удар, блокирование. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра в волейбол. РДК. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3				
	73		Совершенствования	Т: «Современные Олимпийские Игры». ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках. Нападающий удар, блокирование. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра в волейбол. РДК. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3				
	74		Совершенствования	ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Нападающий удар, блокирование. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка. Развитие силовых, координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3				
	75		Совершенствования	ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача. Приём подачи, передача в 3.3, передача в 3.2 или 4, нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3				
	76										
	77										
	78		Совершенствования	ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача. Приём подачи, передача в 3.3, передача в 3.2 или 4, нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3				

				РДК: разви-тие координационных способностей								
			Совершенство-вания	ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3					
			Совершенство-вания	Приём подачи, передача в 3.3, передача в 3.2 или 4, нападающий удар. Учебная игра в волейбол. РДК.								
			Совершенство-вания	ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача. Приём подачи, передача в 3.3, передача в 3.2, 4 или 6, нападающий удар. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3					

Волейбол (6 часов). Кроссовая подготовка (6 часов). Легкая атлетика (12 часов)

79	80	81	82	Совершенство-вания	ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 4				
				Совершенство-вания	Приём подачи, передача в 3.3, передача в 3.2, 4 или 6, нападающий удар. Учебная игра в волейбол.							
				Совершенство-вания	РДК: круговая тренировка.							
83			83	Совершенство-вания	Учебно- тренировочная игра в волейбол. Оценка командных действий. РДК	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 4				
				Совершенство-вания	Учебно- тренировочная игра в волейбол. Оценка командных действий. РДК							
84				Совершенство-вания	Учебно- тренировочная игра в волейбол. Оценка командных действий. РДК	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические	Текущий	Ком-плекс 4				

						действия в игре									
5	Кроссовая подготовка (6 часов)														
85	Бег по пересеченной местности, преодолении препятствий	9	Комбинированный	Повторный инструктаж по ОТ. ОРУ, СБУ. Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. Правила использования упражнений для развития выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4								
86			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4								
87			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4								
88			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4								
89			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4								
90			Совершенствования	ОРУ, СБУ. Бег на 1 км – рез – т. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	М: 3,36; 3,44; 3,53 мин.	Комплекс 4								
			Совершенствования	ОРУ, СБУ. 6-ти минутный бег. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	М: 1500; 1300-1400; 1100 м	Комплекс 4								
	Учётный	ОРУ. СБУ Бег на 3 км на результат (мин).	Уметь бегать 3 км на результат	М: 13,0-14,0-15,0	Комплекс 4										

91 92 93			Совершенство	. ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Поднимание туловища за 30с. РДК.	Уметь прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4				
			Совершенство	ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Подтягивания на перекладине. РДК.	Уметь прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	М: 11; 9; 7 раз	Комплекс 4				
			Учетный	ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. РДК	Уметь прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	М: 135-130-115 см	Комплекс 4				
94 95 96 97	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Комбинированный	ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4				
			Комбинированный	ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4				
			Учетный	ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Бег на 30 м – результат. Финиширование. Эстафетный бег. РДК	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М: 4,4-4,7-5,0 с	Комплекс 4				
			Учетный	ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Бег на результат на 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М: 8,3-9,1-10,0 с	Комплекс 4				

			Учётный	ОРУ, СБУ. Бег на результат на 100 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	М:14,5-14,9- 15,5 с	Ком-плекс 4				
99 100	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	4	Комбини рованный	ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Прыжок в длину с места – рез-т. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств. История развития спорта в России	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.	М: 235; 225;210 см	Ком-плекс 4				
			Комбини рованный	ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.	Текущий	Ком-плекс 4				
101 102			Комбини рованный	ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Приземление. Метание гранаты на дальность с разбега – результат. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.	М: 32; 26; 22 м	Ком-плекс 4				
			Учётный	ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов - результат. Сдача задолженностей.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.	М: 235; 225; 210.	Ком-плекс 4				