|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании Педагогического совета ОУ  Протокол от "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  № \_\_\_\_ | Согласована  с заместителем директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Лукьянчикова | Утверждаю  Директор ГБ(О)ОУ школы-интерната № 2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Тарасова  Приказ от "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.  № \_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**НА 2015/2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**10-К КЛАСС**

Шварц Эдуард Григорьевич

учитель высшей категории

**г. ЛИПЕЦК**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 10–11 классов**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Учебный предмет "Физическая культура" в 10 классе ОУ является профильным предметом. Согласно учебному плану ОУ ему отводится 4 часа в неделю, т.е. 140 часов в год. В связи с тем, что 6 часов совпали с праздничными днями, программа скорректирована и рассчитана на 135 часов в год.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| Легкая атлетика | 32 часа |
| Кроссовая подготовка | 19 часов |
| Гимнастика | 30 часов |
| Спортивные игры | 54 часа |
| ИТОГО | 135 часов |

Для реализации программного содержания в учебном процессе использую учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую* *часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

**1.1. Социокультурные основы.**

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

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

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

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

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых 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.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая  способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.  Бег 30 м, с. | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекла- дине, количество раз | 10 | – |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой  перекладине, количество раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | – | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | – |

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

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999   
№ 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (16 ч)** | | | | | | | |
| Сприн- терский бег (8 ч) | Изучение  нового  материала | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный  бег. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых  качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег.  Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок  в длину  (4 ч) | 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 беговых шагов | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | «5» – 450 см;  «4» – 420 см;  «3» – 410 см | Комплекс 1 |  |  |
| Метание  мяча  и гранаты  (4 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 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 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 32 м;  «4» – 28 м;  «3» – 26 м | Комплекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности  (10 ч) | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |
| Совершенствования | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые  упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |  |  |
| Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | «5» – 13,50 мин;  «4» – 14,50 мин;  «3» – 15,50 мин | Комплекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (30 ч)** | | | | | | | |
| Висы  и упоры (15 ч) | Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания  на перекладине. Подъем переворотом.  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Подтягивания на перекладине. Лазание  по канату на скорость. ОРУ на месте | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | «5» – 11 р.;  «4» – 9 р.;  «3» – 7 р.  Лазание *(6 м)*:  «5» – 11 с.;  «4» – 13 с.;  «3» – 15 с. | Комплекс 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (15ч) | Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов  *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
|  | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации  *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  |  |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации  *(5 элементов)* | Оценка техники  выполнения комбинации из 5 элементов | Комплекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (54 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (29 ч) | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 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 в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 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 в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи  мяча | Комплекс 3 |  |  |
|  | 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 в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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 в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники  подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
|  | Совершенствования | Учебная игра. Развитие координационных способностей  Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.  Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.  Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники нападающего удара | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.  Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.  Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Баскетбол  (25 ч) | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый  прорыв *(2* × *1)*. Развитие скоростных  качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
|  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными спо- собами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита  *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита  *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами в движении. Бросок мяча  в прыжке со средней дистанции. Зонная  защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита  *(2* × *1* × *2).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения  мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи  мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите  *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением. | ***Уметь:*** выполнять  в игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Оценка техники броска в прыжке | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите  *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности (9 ч) | Совершенствования | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упраж-  нения. Бег под гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодоле-вать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | «5» – 13,50  мин; «4» –  14,50 мин;  «3» – 15,50 мин | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный |  |  |
| **Легкая атлетика (16 ч)** | | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок  в высоту  (6 ч) | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 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 *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Метание  мяча  и гранаты (6 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 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 4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 32 м;  «4» – 28 м;  «3» – 26 м | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок  в высоту  (4 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых  шагов | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Переход через планку. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых  шагов | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых  шагов | «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |