**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Усть-Кяхтинская средняя общеобразовательная школа»**

**«Утверждаю»**

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Семенова М.В./

Приказ № от « » \_\_.2023г

**«Согласовано»**

Зам-ль директора по УВР

\_\_\_\_\_\_/Козина Е.И./

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Цыренжапова Л.С./

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_ 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**10-11 класс**

**Овсянкин Сергей Николаевич**

 Усть-Кяхта - 2023

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, Примерной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

**Программа адресована** учащимся 10- 11 класса

В соответствии с учебным планом на изучении учебного предмета «физической культуры» в 10-11 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Срок реализации программы *-***1 учебный год

УМК: В.И. Лях. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

**Цели и задачи:**

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются **задачи** по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

**Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного**

**здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

 Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 физической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
* формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
* формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
* закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).
1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; # готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

 Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований-научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

## Знания о физической культуре

**1.1. Социокультурные основы.**

 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 движение.

**1.2. Психолого-педагогические основы**

 Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

**1.3. Медико-биологические основы**

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.

**1.4. Приемы саморегуляции**

 Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5. Спортивные игры. (42ч)**

**Баскетбол (21ч)**

 Терминология баскетбола. Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. 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.

**Волейбол (21ч)**

Терминология волейбола. Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики (21ч)**

Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.7.Легкая атлетика(21ч)**

 Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. 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.

**1.8. Кроссовая подготовка (18ч).**

Совершенствованиекроссового бега: по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования. Правила и организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1. **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | видыдеятельности учащихся | Формы контроля | Электронные (цифровые)образовательные ресурсы |
| **1** | **Базовая часть** | **75** | [http://school-collection.edu.ru/-  ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/-%2520%2520%25D0%2595%25D0%2594%25D0%2598%25D0%259D%25D0%2590%25D0%25AF%2520%25D0%259A%25D0%259E%25D0%259B%25D0%259B%25D0%2595%25D0%259A%25D0%25A6%25D0%2598%25D0%25AF%25D0%25A6%25D0%2598%25D0%25A4%25D0%25A0%25D0%259E%25D0%2592%25D0%25AB%25D0%25A5%2520%25D0%259E%25D0%2591%25D0%25A0%25D0%2590%25D0%2597%25D0%259E%25D0%2592%25D0%2590%25D0%25A2%25D0%2595%25D0%259B%25D0%25AC%25D0%259D%25D0%25AB%25D0%25A5%2520%25D0%25A0%25D0%2595%25D0%25A1%25D0%25A3%25D0%25A0%25D0%25A1%25D0%259E%25D0%2592&sa=D&ust=1566007446935000)Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru[http://fizkultura-na5.ru/](https://www.google.com/url?q=http://fizkultura-na5.ru/&sa=D&ust=1566007446936000)[https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 |   Легкая атлетика |  21 | Терминология легкой атлетики. Правила и организации проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Совершенствование:Спринтерский бег. (9ч)Прыжок в длину. (6ч)Метание мяча и гранаты. (6ч) | Фронтальный Поточный ИндивидуальныйФронтальный Поточный Посменный ИндивидуальныйФронтальный Индивидуальный |
| 1.3 | Кроссовая подготовка | 18 | Правила и организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.Бег по пересеченной местности. (18ч) | Фронтальный Индивидуальный |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основа выполнения гимнастических упражнений. Висы и упоры(11ч) Акробатические упражнения. Опорный прыжок.(10ч) | Поточный ПосменныйИндивидуальныйФронтальный Групповой Индивидуальный |
| 1.5 |  Волейбол | 21 | Совершенствование комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. (21ч) | Фронтальный Индивидуальный Групповой  |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |  |  |  |
| 2.1 |  Баскетбол | 21 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.(21ч)  | Фронтальный Групповой Индивидуальный |  |
| 2.2 | Итого | 102 |  |  |  |

**Воспитательный аспект**

 **В части гражданского воспитания должны отражать**:

 — сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

 — осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

 — принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

 — готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

 — готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

 — умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

 — готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

 — сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России; — ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

 — идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

 **В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

 — осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

 — способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

 — осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

 — ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

 **В части эстетического воспитания должны отражать:**

 — эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

 — способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

 — убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

 — готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

**В части физического воспитания должны отражать:** — сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

 — потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

 — активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

 **В части трудового воспитания должны отражать:**

 — готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

 — готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

 — интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; — готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**В части экологического воспитания должны отражать:**

 — сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

 — планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

 — активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

 — расширение опыта деятельности экологической направленности.

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

 — сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

 — совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

 — осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

 **Календарно – тематическое планирование для учащихся**

**10-11 класса (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Даты проведения  | Учебнонаглядные пособия,Тех.средства,ЦОР | Примечание |
| По плану | По факту |
| ***1*** | ***Легкая атлетика:*** | ***11 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| ***1.1*** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 1 | Низкий старт (30 м).Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м).Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 2 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 3 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 4 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.  | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 5 | Бег на результат (100 м).Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| **1.2** | ***Прыжок в длину.***  | ***3 часа*** |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | 1 |  |  | Свисток, прыжковая яма, мячи для метания |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 1 |  |  | Свисток, прыжковая яма, мячи для метания |  |
| 8 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, прыжковая яма. |  |
| ***1.3*** | ***Метание гранаты.***  | ***3 часа*** |  |  |  |  |
| 9 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | 1 |  |  | Свисток, гранаты, мячи.секундомер |  |
| 10 | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию.  | 1 |  |  | Свисток, гранаты, мячи. |  |
| 11 | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.  | 1 |  |  | Свисток, гранаты, мячи. |  |
| ***2*** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***10 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| ***2.1*** | ***Бег по пересеченной местности.***  | ***10 часов*** |  |  |  |  |
| 12 | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра (футбол). Правила соревнований по кроссу.Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 13 | .Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра (футбол). Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 14 | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра (футбол). Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 15 | Бег 24 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (футбол). Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 16 | Бег 24 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (футбол). Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 17 | Бег 26 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра (футбол). Правила соревнований по кроссу.Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 18 | Бег 26 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра (футбол). Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 19 | Бег 28 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра (футбол). Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 20 | Бег 28 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра (футбол). Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 21 | Бег 3000м на результат. Опрос по теории. | 1 |  |  | Свисток, секундомер.Секундомер |  |
| ***3*** | ***Гимнастика:***  | ***21 час*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| ***3.1*** | ***Висы и упоры. Лазание.***  | ***11 часов*** |  |  |  |  |
| 22 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 23 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие си­лы.  | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 24 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 25 | Повороты в движении. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 26 | Повороты в движении. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 27 | Повороты в движении. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 28 | Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 29 | Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 30 | Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 31 | Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 32 | Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| ***3.2*** | ***Акробатические упражнения. Опорный прыжок.***  | ***10 часов*** |  |  |  |  |
| 33 | ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координаци­онных способностей. Прыжок через коня. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 34 | ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координаци­онных способностей. Прыжок через коня. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 35 | ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координаци­онных способностей. Прыжок через коня. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 36 | ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 37 | ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 38 | ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 39 | ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 40 | ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 41 | ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 42 | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| ***4*** | ***Спортивные игры:*** |  ***42 часа*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| ***4.1*** | ***Волейбол***  |  ***21 час*** |  |  |  |  |
| 43 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 44 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв.  | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 45 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 46 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 47 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 48 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 49 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 50 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 51 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 52 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 53 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 54 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 55 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 56 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 57 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 58 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное групповое блокирование, страховка блокирую­щих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 59 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное групповое блокирование, страховка блокирую­щих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 60 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 61 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 62 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 63 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| ***4.2*** | ***Баскетбол:***  | ***21час*** |  |  |  |  |
| 64 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв**.** (2 х 1).**.** Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 65 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв (2 х 1).**.**Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |   |
| 66 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 67 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 68 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |   |
| 69 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 70 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 71 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 72 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 73 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защи­ты **(**2 х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 74 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защи­ты (2 х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 75 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 76 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 77 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).Нападение через центрового. Учебная игра. Разви­тие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 78 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 79 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 80 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 81 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мя­ча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 82 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрыва­ние мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 8376 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
|  |
| 84 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| ***5*** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***8 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| ***5.1*** | ***Бег по пересеченной местности.*** | ***8 часов*** |  |  |  |  |
| 85 | Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 86 | Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 87 | Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 88 | Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 89 | Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 90 | Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 91 | Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 92 | Бег 3000м на результат. Опрос по теории. | 1 |  |  | Свисток, секундомер.  |  |
| ***6*** | ***Легкая атлетика*** | ***10 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| ***6.1*** | ***Спринтерский бег.*** | ***4 часа*** |  |  |  |  |
| 93 | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, кубики. |  |
| 94 | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, кубики. |  |
| 95 | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств.  | 1 |  |  | Свисток, секундомер, кубики. |  |
| 96 | Низкий старт (30м) Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, кубики. |  |
| ***6.2*** | ***Метание мяча и гранаты.*** | ***3 часа*** |  |  |  |  |
| 97 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | 1 |  |  | Свисток, мячи, гранаты, кубики. |  |
| 98  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 |  |  | Свисток, мячи, гранаты, кубики. |  |
| 99 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, мячи, гранаты. |  |
| ***6.3*** | ***Прыжок в высоту.***  | ***3 часа*** |  |  |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, кубики.  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, кубики.  |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, кубики.  |  |

 **Календарно – тематическое планирование для учащихся 10-11 класса (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Даты проведения  | Учебнонаглядные пособия,Тех.средства,ЦОР | Примечание |
| По плану | По факту |
| ***1*** | ***Легкая атлетика:*** | ***11 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| ***1.1*** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 1 | Низкий старт (до 30 м).Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м).Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки, секундомер. |  |
| 2 | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-90 м).Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки, секундомер. |  |
| 3 | Низкий старт **(**до 30 м**)**. Бег по дистанции (70-90 м).Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки, секундомер. |  |
| 4 | Низкий старт **(**до 30 м). Бег по дистанции (70-90 м).Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки, секундомер. |  |
| 5 | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки.  |  |
| **1.2** | ***Прыжок в длину.***  | ***3 часа*** |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | 1 |  |  | Свисток, прыжковая яма. |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 1 |  |  | Свисток, прыжковая яма. |  |
| 8 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, прыжковая яма. мячи для метания |  |
| ***1.3*** | ***Метание гранаты.***  | ***3 часа*** |  |  |  |  |
| 9 | Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | 1 |  |  | Свисток, гранаты.секундомер |  |
| 10 | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию. | 1 |  |  | Свисток, гранаты. |  |
| 11 | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | 1 |  |  | Свисток, гранаты. |  |
| ***2*** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***10 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| ***2.1*** | ***Бег по пересеченной местности.***  | ***10 часов*** |  |  |  |  |
| 12 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 13 |  Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 14 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 15 | Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 16 | Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 17 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 18 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 19 | Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 20 | Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер. |  |
| 21 | Бег 2000м на результат. Опрос по теории. | 1 |  |  | Свисток, секундомер.секундомер |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***3*** | ***Гимнастика:***  | ***21час*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| ***3.1*** | ***Висы и упоры. Лазание.*** | ***11 часов*** |  |  |  |  |
| 22 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 23 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие си­лы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 24 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 25 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 26 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 27 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 28 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 29 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 30 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 31 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два прием. Развитие силы. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| 32 | Выполнение комбинаций на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. | 1 |  |  | Свисток. |  |
| ***3.2*** | ***Акробатические упражнения. Опорный прыжок.*** | ***10 часов*** |  |  |  |  |
| 33 | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ. Развитие координаци­онных способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 34 | Длинный кувырок. Стой­ка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ. Развитие координаци­онных способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 35 | Стой­ка на руках (с помощью). Стоя на коленьях, наклон назад.ОРУ. Развитие координационных способностей.  | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 36 | Стой­ка на руках (с помощью). Стоя на коленьях, наклон назад. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 37 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Опор­ный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 38 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (пол углом к снаряду и толчком одной ногой). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 39 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (пол углом к снаряду и толчком одной ногой). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 40 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (пол углом к снаряду и толчком одной ногой). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 41 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (пол углом к снаряду и толчком одной ногой). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| 42 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | 1 |  |  | Свисток, гим. маты. |  |
| ***4*** | ***Спортивные игры:*** | ***42 часа*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| ***4.1*** | ***Волейбол***  | ***21 час*** |  |  |  |  |
| 43 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 44 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв.  | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 45 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 46 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 47 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 48 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 49 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 50 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 51 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 52 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 53 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 54 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 55 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 56 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 57 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 58 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное групповое блокирование, страховка блокирую­щих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 59 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное групповое блокирование, страховка блокирую­щих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 60 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 61 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 62 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 63 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| ***4.2*** | ***Баскетбол:***  | ***21час*** |  |  |  |  |
| 64 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв**.** (2 х 1).**.** Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 65 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв (2 х 1).**.**Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |   |
| 66 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв **(**3х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 67 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 68 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |   |
| 69 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 70 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 71 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| 72 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 73 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защи­ты (2 х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 74 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защи­ты (2 х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 75 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 76 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 77 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).Нападение через центрового. Учебная игра. Разви­тие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 78 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 79 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 80 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 81 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мя­ча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 82 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрыва­ние мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
| 8376 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мячи, свисток. |  |
|  |
| 84 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток. |  |
| ***5*** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***8 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| ***5.1*** | ***Бег по пересеченной местности.*** | ***8 часов*** |  |  |  |  |
| 85 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 86 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 87 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 88 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 89 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 90 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 91 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, Ф/б мяч. |  |
| 92 | Бег 3000м на результат. Опрос по теории. | 1 |  |  | Свисток, секундомер.  |  |
| ***6*** | ***Легкая атлетика*** | ***10 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| ***6.1*** | ***Спринтерский бег.*** | ***4 часа*** |  |  |  |  |
| 93 | Низкий старт **(**30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, кубики. |  |
| 94 | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, кубики. |  |
| 95 | Низкий старт **(**30 м). Бег по дистанции **(**70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств.  | 1 |  |  | Свисток, секундомер, кубики. |  |
| 96 | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, кубики. |  |
| **6.2** | **Метание мяча и гранаты.** | ***3 часа*** |  |  |  |  |
| 97 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | 1 |  |  | Свисток, мячи, гранаты, кубики. |  |
| 98  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 |  |  | Свисток, мячи, гранаты, кубики. |  |
| 99 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, мячи, гранаты. |  |
| ***6.3*** | ***Прыжок в высоту.***  | ***3 часа*** |  |  |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, кубики.  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, кубики.  |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, кубики.  |  |