

Приложение № 19 к основной образовательной программе среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 185»

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Департамент образования г. Нижнего Новгорода

МБОУ "Школа № 185"

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
№16 от 15.07.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором О.Н.Диденко
Приказ №215 от 15.07.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

г.Нижний Новгород
2024

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

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2013.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. 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.

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

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|-----------|
| | | Класс | |
| | | X (ю.) | XI (ю.) |
| 1 | Базовая часть | 50 | 50 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 12 | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 | 14 |

| | | | |
|-----|--------------------------|----|----|
| 2 | Вариативная часть | 12 | 12 |
| 2.1 | Баскетбол | 18 | 18 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 |
| | Итого | 68 | 68 |

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-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

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

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

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.

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.

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.

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 |
|------------------------|--|-------|
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 14,3 |
| | Бег 30 м, с. | 5,0 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 |
| | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | — |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | — |

| | | |
|--|-----------------|-------|
| | 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:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.03.2004 г. № 1312 (ред. От 01.02.2012г.);
- Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования. Приказ МО РФ от 05.03.2004 г. № 1098;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. Распоряжение правительства РФ от 24.11.2020г. №3081-р
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы. Распоряжение Правительства РФ от 29 декабря 2014 г. № 2765-р.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (юноши)

| 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 (7 ч) | | | | | | | |
| Спринтерский бег (4 ч) | Вводный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------|-------------|---|---|---|------------|---|---|
| | Учетный | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | «5» – 13,1 с.; «4» – 13,5 с.; «3» – 14,3 с. | Комплекс 1 | | |
| Прыжок в длину (2 ч) | Комплексный | 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 | Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | «5» – 460 см; «4» – 430 см; «3» – 410 см | Комплекс 1 | | |
| Метание гранаты (1 ч) | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м | Комплекс 1 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------------------------|-------------|--|---|---------|------------|------------|---|
| Кроссовая подготовка (7 ч) | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (7 ч) | Комплексный | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | | Комплекс 1 | |
| | Комплексный | Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | | | | | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------------|-------------------|---|---|---------|------------|---|---|
| | Комплексный | Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Совершенствования | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | | | | | |
| | Учетный | Бег на результат (3000 м) Опрос по теории | | | | | |
| Гимнастика (12 ч) | | | | | | | |
| Висы и упоры. Лазание (6 ч) | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | | | |
| | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|--------------|--|--|--|------------|---|---|
| | Совершенство | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенство | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | «5» – 12 р.; «4» – 10 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 10 с.; | Комплекс 2 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|-------------------|--|--|-----------------------------|------------|------------|---|
| | | | | «4» – 11 с.; «3» – 12 с. | | | |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (б ч) | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | | | | | |
| | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | | | | Комплекс 2 | |
| | Совершенствования | ОРУ с гантелями. 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 | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------------------|-------------------------|--|---|--|----------------|---|---|
| | Совершенство Учетный | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот бокком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплек с 2 | | |
| | | | | Оценка техники выполнения элементов | Комплек с 2 | | |
| Спортивные игры (30 ч) | | | | | | | |
| Волейбол (16 ч) | Комплек сный | 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 | Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Комплек с 3 | | |
| | Совершенство | 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 | Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Комплек с 3 | | |
| | Совершенство | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар | Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Комплек с 3 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-----------------------|--|--|---------|------------|---|---|
| | | в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | |
| | Совершенство вания | 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 | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-----------------------------|---|--|---------------------------------------|----------------------|---|---|
| | Комплек- сный | прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | |
| | Соверше- нствован- ия | 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 | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком- плек- с 3 | | |
| | Соверше- нствован- ия | 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, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения подачи мяча | Ком- плек- с 3 | | |
| | Соверше- нствован- ия | Стойки и передвижения игроков. Сочета- ние 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 | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения нападающе-го удара | Ком- плек- с 3 | | |
| | Соверше- нствован- ия | 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, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения подачи мяча | Ком- плек- с 3 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---------------------|-----------------------|---|--|---------|------------|---|---|
| | | нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | | |
| | Совершенство вания | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Совершенство вания | 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 | | | | | |
| Баскетбол (14 ч) | Комплексный | 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 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Совершенство вания | 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 (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-----------------------|--|--|---------|----------------|---|---|
| | Совершенство вания | 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 (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплек с 3 | | |
| | Комплек сный | 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 (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплек с 3 | | |
| | Комплек сный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплек с 2 | | |
| | Совершенство вания | с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплек с 2 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------|---|---|--|------------|------------|---|---|
| | Совершенство вания | 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 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Совершенство вания | 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 | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| Совершенство вания | 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 | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-------------------|---|--|--|------------|------------|---|
| | Комплексный | 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 (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Комплекс 3 | | |
| | Совершенствования | 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 (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча | Комплекс 3 | | |
| | | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | | Комплекс 3 | |
| | Совершенствования | 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 (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------------------------|-------------------|--|---|--|------------|---|---|
| | Комплексный | 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 (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча | Комплекс 3 | | |
| | Совершенствования | 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 (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Комплекс 3 | | |
| Кроссовая подготовка (5 ч) | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (5 ч) | Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|-------------|--|---|---|------------|---|---|
| | Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Учетный | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | | «5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин | Комплекс 4 | | |
| Легкая атлетика (7 ч) | | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (3 ч) | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> 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 | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комплекс 4 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------------|-------------|---|---|---|--------------------------|---|---|
| | 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 (2 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 «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м | Комплекс 4 Комплекс 4 | | |
| Прыжок в высоту (2 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. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (юноши)

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|------------------------------|-------------|---|---|--------------|------------|-----------------------|------------------|
| | | | | | | п л а н т | ф а к т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (7 ч) | | | | | | | |
| Спринтерский бег (4 ч) | Вводный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------|-------------|---|---|---|------------|---|---|
| | Учетный | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | «5» – 13,1 с.; «4» – 13,5 с.; «3» – 14,3 с. | Комплекс 1 | | |
| Прыжок в длину (2 ч) | Комплексный | 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 | Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | «5» – 460 см; «4» – 430 см; «3» – 410 см | Комплекс 1 | | |
| Метание гранаты (1 ч) | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м | Комплекс 1 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------------------------|-------------|--|---|---------|------------|------------|---|
| Кроссовая подготовка (7 ч) | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (7 ч) | Комплексный | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | | Комплекс 1 | |
| | Комплексный | Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | | | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------------|-------------------|---|---|---------|------------|---|---|
| | Комплексный | Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Совершенствования | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | | | | | |
| | Учетный | Бег на результат (3000 м) Опрос по теории | | | | | |
| Гимнастика (12 ч) | | | | | | | |
| Висы и упоры. Лазание (6 ч) | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | | | |
| | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|--------------|--|--|--|------------|---|---|
| | Совершенство | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенство | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | «5» – 12 р.; «4» – 10 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 10 с.; | Комплекс 2 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|-------------------|--|--|-----------------------------|------------|------------|---|
| | | | | «4» – 11 с.; «3» – 12 с. | | | |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (6 ч) | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | | | | | |
| | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | | | | Комплекс 2 | |
| | Совершенствования | ОРУ с гантелями. 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 | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------------------|-------------------------|--|---|--|----------------|---|---|
| | Совершенство Учетный | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот бокком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплек с 2 | | |
| | | | | Оценка техники выполнения элементов | Комплек с 2 | | |
| Спортивные игры (30 ч) | | | | | | | |
| Волейбол (16 ч) | Комплек сный | 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 | Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Комплек с 3 | | |
| | Совершенство | 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 | Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Комплек с 3 | | |
| | Совершенство | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар | Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Комплек с 3 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-----------------------|--|--|---------|------------|---|---|
| | | в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | |
| | Совершенство вания | 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 | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-----------------------------|---|--|---------------------------------------|----------------------|---|---|
| | Комплек- сный | прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | |
| | Соверше- нствован- ия | 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 | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком- плек- с 3 | | |
| | Соверше- нствован- ия | 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, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения подачи мяча | Ком- плек- с 3 | | |
| | Соверше- нствован- ия | Стойки и передвижения игроков. Сочета- ние 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 | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения нападающе-го удара | Ком- плек- с 3 | | |
| | Соверше- нствован- ия | 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, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения подачи мяча | Ком- плек- с 3 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---------------------|-----------------------|---|--|---------|------------|---|---|
| | | нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | | |
| | Совершенство вания | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Совершенство вания | 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 | | | | | |
| Баскетбол (14 ч) | Комплексный | 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 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Совершенство вания | 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 (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-----------------------|--|--|---------|----------------|---|---|
| | Совершенство вания | 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 (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплек с 3 | | |
| | Комплек сный | 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 (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплек с 3 | | |
| | Комплек сный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплек с 2 | | |
| | Совершенство вания | с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплек с 2 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------|---|---|--|------------|------------|---|---|
| | Совершенство вания | 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 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Совершенство вания | 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 | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| Совершенство вания | 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 | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-------------------|---|--|--|------------|------------|---|
| | Комплексный | 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 (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Комплекс 3 | | |
| | Совершенствования | 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 (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча | Комплекс 3 | | |
| | | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | | Комплекс 3 | |
| | Совершенствования | 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 (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------------------------|-------------------|--|---|--|------------|---|---|
| | Комплексный | 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 (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча | Комплекс 3 | | |
| | Совершенствования | 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 (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Комплекс 3 | | |
| Кроссовая подготовка (5 ч) | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (5 ч) | Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|-------------|--|---|---|------------|---|---|
| | Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Учетный | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | | «5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин | Комплекс 4 | | |
| Легкая атлетика (7 ч) | | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (3 ч) | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> 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 | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комплекс 4 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------------|-------------|---|---|---|--------------------------|---|---|
| | 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 (2 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 «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м | Комплекс 4 Комплекс 4 | | |
| Прыжок в высоту (2 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. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 | | |