

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОТКРЫТАЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»**

Принято на МС  
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.  
Руководитель МС \_\_\_\_\_ О.А. Юровских

Утверждаю  
И.о директора школы  
\_\_\_\_\_ М.Ю. Маркевич  
Приказ № \_\_\_ от 31 августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОСНОВНОГО  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**10-11 классы**

**Социально – гуманитарного профиля**

**2017-2018**

**Учебный год**

**Составитель: Креницин Алексей Андреевич**

## Пояснительная записка

**Рабочая программа по физической культуре составленная на основе:**

Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки РФ от в- 09.03.20004 №1312;

Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования;

Федерального перечня учебников, рекомендуемых Министерством образования РФ к использованию в образовательном процессе в образовательном учреждении на 2017-2018 уч. год.

- «обязательный минимум содержания основного общего образования», стандарт основного общего образования по физической культуре
- письмо Министерства образования РФ от 11.03.2004 г. №40-51 -3/40-08, ПОЛОЖЕНИЕ о спортивно-оздоровительных УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

- Планирование уроков физ. культуры, оценка качества подготовки выпускников основной школы (Дрофа,2005 г), брошюра состязаниях школьников России «Президентские состязания», подвижные игры на уроке физической культуры (Власов С.Г. методист ГМЦ по физической культуре;

**Название используемой программы** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях, кандидата педагогических наук Зданевич А.А.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». 5-е издание М.: Просвещение, 2008.

**На сколько часов рассчитана рабочая программа:** 3 часа в неделю (102 часа в год). Учебник Физическая культура. 1-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**Для каких обучающихся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения)**  
классов компенсирующего обучения

**УМК обучающегося** Учебник Физическая культура, под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** **учтены особенности контингента обучающихся.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием: связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности: человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «физическая культура» структурируется по трем основным

разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

**Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Лях, А. А. Зданевич, 5-е издание - М: Просвещение, 2008

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся, посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- 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.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

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

#### **Объяснять:**

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

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

### **Характеризовать:**

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

### **Соблюдать правила:**

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

### **Проводить:**

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

**Составлять:**

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

**Определять:**

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

**Демонстрировать:**

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

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов(девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость(юноши); выполнять комплекс вольных упражнений(девушки).

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

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

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

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

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

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

Учебный предмет изучается в 10 - 11 классах, рассчитан **на 102 часа** (из расчета 3 часа в неделю). Темы урока сформулированы в соответствии с авторскими методическими рекомендациями для учителя.

### **Содержание учебного предмета (102ч)**

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

### **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 движения.

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

### **Психолого-педагогические основы.**

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

### **Медико-биологические основы.**

. 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.

### **Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### Учебно-тематический план

№ п./п.	Тематический блок	класс		Контроль
		10	11	
	Основы знаний	В процессе уроков		
1	Легкая атлетика	42	42	тест
2	Гимнастика	10	10	
3	Спортивные игры баскетбол, волейбол	32	32	
4	Лыжная подготовка	18	18	
		<b>102</b>	<b>102</b>	



## ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшкіна. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ* // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. *Физическое воспитание учащихся 10-11 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

### Календарно – тематическое планирование 10 класс – 3 часа

№ урока	Дата	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания
1.		Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.
2 - 3		<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
4 - 5			Высокий и низкий старт.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
6 - 7			Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
8			Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.
9.			Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
10.			Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.
11			Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
12.			Метание гранаты на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.
13-14		прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с

					целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
15.			Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
16.			Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
17-18.		Длительный бег	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.
19-20			Развитие силовой выносливости	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
21-22			Преодоление горизонтальных препятствий	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
23 - 24			Переменный бег	Совершенствовании	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
25			Гладкий бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.
26-27			Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.
28-29		<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.
30, 31,32			Ловля и передача мяча.	совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.

33,34 35			Ведение мяча	совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
36- 37			Бросок мяча	совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра
38- 39			Бросок мяча в движении.	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
40- 41			Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
42			Тактика игры	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
43			Техника защитных действий.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.
44			Зонная система защиты.	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
45			Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
46		<b>Лыжная подготовка</b>	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Вводный	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.

47			Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	совершенствования	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.
48			Торможение «плугом», упором	усвоения новых	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
49			Коньковый ход	совершенствования	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».
50			Коньковый ход,	совершенствования	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.
51			Коньковый ход	совершенствования	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.
52			Подъемы и спуски	совершенствования	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»
53			Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Комбинированный	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.
54			Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Комбинированный	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.
55			Одновременный одношажный ход	Комбинированный	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.
56			Прохождение дистанции	совершенствования	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.
57			Повороты переступанием, на месте махом.	совершенствования	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».
58			Повороты переступанием, на месте махом.	совершенствования	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.
59			Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	Комбинированный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.
60			Повороты переступанием, на месте махом.	Комбинированный	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.

61			Прохождение дистанции 4,5 км	Комбинированный	Прохождение дистанции 4,5 км, используя изученные ходы (У).
62			Виды лыжного спорта	усвоения	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазет. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».
63			Прохождение дистанции 4,5 км	Комбинированный	Прохождение дистанции 3-4,5 км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.
64		<b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	совершенствование	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой.
65			Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.
66			Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
67			Упражнения в висе	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.
68 69			Развитие силовых способностей	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
70 71			Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
72 73			Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.
74		<b>Волейбол</b>	Стойки и	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

75			передвижения, повороты, остановки.	вование	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.
76 77			Прием и передача мяча.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
78 79			Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
80 81			Подача мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.
82 83			Нападающий удар.	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.
84 85			Техника защитных действий.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.
86 87			Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
88		<i>Легкая атлетика</i> Длительный	Преодоление горизонтальных препятствий	совершенствование	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.

		бег			
89			Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.
90			Переменный бег	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
91			Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.
92			Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
93			Гладкий бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат. Спортивные игры.
94		Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
95			Высокий и низкий старт.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
96			Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
97			Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.
98		Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.
99			Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.



100			Метание гранаты на дальность.	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность
101			Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенство	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
<b>102</b>			Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.

## Календарно – тематическое планирование 11 класс – 3 часа

№ урока	Дата	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания
1.		Основы знаний	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.
2 - 3		<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Спринтерский бег	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
4 - 5			Спринтерский бег	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
6 - 7		прыжки	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
8			Прыжок в длину с разбега.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.
9.		метание	Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
10.			Метание гранаты на дальность.	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.
11			Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
12.			Бег по пересеченной местности	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.
13-14			Бег по пересеченной местности	Совершенс	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через

				твование	препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
15.			Бег по пересеченной местности	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
16.			Бег по пересеченной местности	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
17-18.			Бег по пересеченной местности	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.
19-20			Бег по пересеченной местности	Совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
21			Бег по пересеченной местности	Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
22 - 23			Висы и упоры. Лазание	Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
24			Висы и упоры. Лазание	Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
25-26-27.			Висы и упоры. Лазание	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.
28 - 29		<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.
30,31-32			Ловля и передача мяча.	совершенство	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху,

					снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
33,34 35			Ведение мяча	совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
36- 37			Бросок мяча	совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра
38- 39			Бросок мяча в движении.	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
40- 41			Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
42			Тактика игры	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
43			Техника защитных действий.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.
44			Зонная система защиты.	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
45			Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
46		<b>Лыжная подготовка</b>	Значение занятий лыжным спортом для	Вводный	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.

			поддержания работоспособности		Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.
47			Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	совершенствования	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.
48			Торможение «плугом», упором	усвоения новых	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
49			Коньковый ход	совершенствования	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».
50			Коньковый ход,	совершенствования	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.
51			Коньковый ход	совершенствования	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.
52			Подъемы и спуски	совершенствования	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»
53			Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Комбинированный	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.
54			Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Комбинированный	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.
55			Одновременный одношажный ход	Комбинированный	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.
56			Прохождение дистанции	совершенствования	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.
57			Повороты переступанием, на месте махом.	совершенствования	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».
58			Повороты переступанием, на месте махом.	совершенствования	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.
59			Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	Комбинированный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.
60			Повороты	Комбинированный	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в

			переступанием, на месте махом.	ванный	ворота.
61			Прохождение дистанции 4,5км	Комбинированный	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).
62			Виды лыжного спорта	усвоения	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».
63			Прохождение дистанции 4,5км	Комбинированный	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.
64		<b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	совершенствование	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой .
65			Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.
66			Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
67			Упражнения в висе	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.
68-69			Развитие силовых способностей	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
70-71			Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
72-73			Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок

					ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.
74-75		<b>Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.
76-77			Прием и передача мяча.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
78-79			Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
80-81			Подача мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.
82-83			Нападающий удар.	совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.
84-85			Техника защитных действий.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.
86-87			Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
88		<b>Легкая</b>	Преодоление	совершенство	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые

		<b>атлетика</b> Длительный бег	горизонтальных препятствий	вование	упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
89			Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.
90			Переменный бег	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
91			Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.
92			Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
93			Гладкий бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат. Спортивные игры.
94		Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
95			Высокий и низкий старт.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
96			Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
97			Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.
98		Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.
99			Метание гранаты на	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые



			дальность.	ый	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
100			Метание гранаты на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность
101			Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
102			Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.