

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 46» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения

Протокол № 1 от «28» авг 2020г.

председатель МО Гусев И.А.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

МБОУ Школа № 46 г.о. Самара

«31» августа 2020 г.

Самарина И.А.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

МБОУ Школа № 46 г.о. Самара

от «31» авг. 2020г. №

296-ог

Предмет: Физическая культура

Уровень общего образования: Среднее общее образование

Программа составлена: Гусевой Ириной Андреевной, Агафоновым Алексеем Евгеньевичем.

Самара, 2020 г.

Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17 мая 2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578), авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2019г.;
- Закон Российской Федерации от 10.07.1992 года № 3266-1 "Об образовании", ст. 14 п. 5, ст. 15 п.1, ст. 32 п.п 6. и 7.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

Цели:

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми 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.

Место курса в учебном плане

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

ФГОС для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала.	10 класс		11 класс	
		I полугодие.	II полугодие	I полугодие	II полугодие
1	Легкая атлетика.	18	12	18	12
2	Лыжная подготовка. (Заменена на кроссовую подготовку)		18		18
3	Баскетбол.	15	15	15	15
4	Волейбол.		12		12
5	Гимнастика с элементами акробатики.	15		15	
6	Итого.	48	57	48	57

Результаты освоения предмета

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора. формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса "Физическая культура" должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительно, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь или лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенно состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением исполнять их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей ос новых систем организма.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится.

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно -ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки обучающихся 11-х классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230	185
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	30	25
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Структура и содержание учебной программы для СМГ Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки*: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания*, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *упражнения для органов зрения*, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему,

органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 класс девушки

№ урока	Кол. часов	Тема/тип урока	Элементы содержания	Требования	План	факт	
						10	11
1	1	Правила т/б на занятия легкой атлетикой. Олимпиада 2014	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
2	1	Спринтерский бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с. низкого старта Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
3	1	Спринтерский бег.					
4	1	Спринтерский бег 100м (учет)					
5	1	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов			
6	1	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.					
7	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет)					
8	1	Метание мяча	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ.	Уметь метать			

		на дальность.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	гранату из различных положений на дальность и в цель			
9	1	Метание гранаты из различных положений.	<u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>				
10	1	Метание гранаты 500гр (учет).					
11	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие			
12	1	Бег 2000м на время.	Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>				
13	1	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Теоретический материал по Олимпиаде 2014.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Теоретический материал. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
14	1	Передвижение и остановка игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
15	1	Подачи мяча различными способами.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации			

			<u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	тактико-технические действия			
16	1	Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
17	1	Быстрый прорыв 2х1.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
18	1	Передача мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
19	1	Броски мяча в прыжке.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			

20	1	Броски мяча со средних дистанций.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u></p> <p><u>Теоретический материал</u></p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
21	1	Зонная защита.	<p>Совершенствование передвижений и 1 остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u></p> <p><u>Теоретический материал</u></p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
22	1	Броски мяча со средних дистанций.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u></p> <p><u>Теоретический материал</u></p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
23	1	Передачи мяча в движении..	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u></p> <p><u>Теоретический материал</u></p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
24	1	Тактические действия в	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке</p>	Уметь выполнять в игре или			

		защите.	со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	игровой ситуации тактико-технические действия.			
25	1	Тактические действия в нападении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
26	1	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
27	1	Учетная игра баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
28	1	Т/б на занятиях гимнастикой. Олимпиаде 2014.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Вис на согнутых руках. Теоретический материал. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину			

			<u>упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u> <u>Теоретический материал</u>				
29	1	Вис согнувшись, прогнувшись.	Толчком ног подъем в упор на в/ж, толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висте лежа. <u>Учет.</u> Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u> <u>Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину			
30	1	Висы и упоры.	Толчком ног подъем в упор на в/ж, толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висте лежа. <u>Учет.</u> Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. силой. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u> <u>Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину			
31	1	Подъем переворотом в упор.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u> <u>Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину			
32	1	Висы упоры. Опорный прыжок.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину			

			<u>Теоретический материал</u>				
33	1	Отжимание (учет) Лазанье по канату.	Равновесие на н/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжки со скакалкой. <u>Учет.</u> Комбинации из ранее освоенных элементов. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u> <u>Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату			
34	1	Лазанье по канату.	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u> <u>Теоретический материал</u>	Уметь лазать по канату			
35	1	Лазание по канату на скорость (учет)	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u> <u>Теоретический материал</u>	Уметь; лазать по канату без помощи ног.			
36	1	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»	Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u> <u>Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину			
37	1	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»	Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u> <u>Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину			
38	1	Длинный кувырок вперед.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Развитие	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и			

			<p>гибкости. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	<p>руках, стойку на руках и кувырок вперед.</p>			
39	1	Совершенствовать кувырок назад.	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Совершенствовать кувырок вперед. Совершенствовать кувырок назад. Развитие гибкости. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	<p>Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок назад.</p>			
40	1	Закрепление акробатических элементов	<p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, комплекс суставной гимнастики..</p>			
41	1	Совершенствование акробатических элементов	<p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, комплекс суставной гимнастики..</p>			
42	1	Контрольный норматив-оценка техники акробатических	<p>Равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в</p>			

		упражнений	<u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	комбинации 5 элементов			
43	1	Т/Б. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов			
44	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов			
45	1	Прыжок в высоту, подбор разбега.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов			
46	1	Прыжок в высоту в целом.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов			
47	1	Прыжок в высоту (учет).	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение	Уметь прыгать в высоту с 11–13			

			<p>легкоатлетических упражнений. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	беговых шагов			
48	1	Прыжок в высоту (учет)	<p>Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов			
49	1	Длительный бег Развитие выносливости.	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 - 800 метров: 2 - 3 x (200+100); 1 - 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.</p>	Корректировка техники бега			
50	1	Длительный бег Развитие выносливости.	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 - 800 метров: 2 - 3 x (200+100); 1 - 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.</p>	Корректировка техники бега			
51	1	Длительный бег Развитие выносливости.	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 - 800 метров: 2 - 3 x (200+100); 1 - 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.</p>	Корректировка техники бега			
52	1	Развитие силовой выносливости	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.</p>	Тестирование бега на 1000 метров.			
53	1	Развитие силовой выносливости	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.</p>	Тестирование бега на 1000 метров.			
54	1	Развитие силовой выносливости	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши),</p>	Тестирование бега на 1000 метров.			

			лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.				
55	1	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
56	1	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
57	1	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
58	1	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег - 10 - 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
59	1	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег - 10 - 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
60	1	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег - 10 - 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
61	1	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров - юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
62	1	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров - юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
63	1	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров - юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			

64	1	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
65	1	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
66	1	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
67	1	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б.			
68	1	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б.			
69	1	Верхняя передача мяча в парах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-			

			<u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	технические действия			
70	1	Верхняя передача мяча в шеренгах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
71	1	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
72	1	Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
73	1	Подачи мяча оценка техники (учет)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации			

			Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	тактико-технические действия			
74	1	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
75		Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
76	1	Передача мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
77	1	Нападение через	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя	Уметь выполнять			

		третью зону.	передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
78	1	Учебная игра. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
79	1	Инструктаж по Т/б. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
80	1	Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
81	1	Бросок мяча в	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи	Уметь выполнять			

		движении.	мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
82	1	Совершенствование передвижений и остановки игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
83	1	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
84	1	Передачи мяча различными способами.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
85	1	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			

			<u>Теоретический материал</u>				
86	1	Зонная защита.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u></p> <p><u>Теоретический материал</u></p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
87	1	Передача мяча в движении.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u></p> <p><u>Теоретический материал</u></p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
88	1	Учебная игра с заданием.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра с заданием.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u></p> <p><u>Теоретический материал</u></p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
89	1	Зонная защита.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.</u></p> <p><u>Теоретический материал</u></p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
90	1	Учебная игра по	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи	Уметь выполнять			

		упрощенным правилам 4x4.	мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра по упрощенным правилам 4x4. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
91	1	Штрафные броски.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
92	1	Штрафные броски учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски учет. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
93	1	Учебная игра баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра баскетбол. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
94	1	Спринтерский бег. Олимпиада	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с			

		2014.	<u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	низкого старта Теоретический материал.			
95	1	Низкий старт бег по дистанции.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта			
96	1	Бег 100 метров учет.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта			
97	1	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель			
98	1	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель			
99	1	Метание гранаты на дальность учет.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением</u>	Уметь метать гранату из различных			

			<u>скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	положений на дальность и в цель			
100	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие			
101	1	Бег на средние дистанции.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие			
102	1	Бег 2000 на результат учет.	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие			

Сокращения, используемые в рабочей программе.

СМГ – специальная медицинская группа.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

ДУН – двигательные умения и навыки.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СУ – строевые упражнения.

<p>Т.Б – техника безопасности. КУ – контрольное упражнение. ДУ – дыхательные упражнения</p>

Тематическое планирование 10-11 класс (юноши)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	план	Факт	
					10	11
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Т/Б на занятиях по л /а. Низкий старт. Бег по дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать правила Т/Б на занятиях по л/а	9		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт. Бег по дистанции Специально-беговые упражнения. Бег 30 метров (умения). Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 30метров с максимальной скоростью	9		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт. Бег по дистанции. Специально-беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места	9		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат 100 метров. Специально-беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100 метров с максимальной скоростью	9		
5	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега, способом «прогнувшись». Отталкивание. Многоскоки. Специально-беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Прыжок в длину с разбега, с 13-15 шагов	9		
6	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега, способом «прогнувшись». Отталкивание. Многоскоки Специально-беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Прыжок в длину с разбега, с 13-15 шагов	9		
7	Метание гранаты	Метание гранаты (700гр.) на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	9		

8	Метание гранаты	Метание гранаты (700гр.) на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств	Метание гранаты (700гр.) на дальность с разбега	9		
9	Бег на средние дистанции	Бег до 20 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до20 минут	9		
10	Бег на средние дистанции	Бег до 20 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до20 минут	9		
11	Бег на средние дистанции	Бег 1000 метров на результат. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до20 минут	9		
12	Верхняя передача двумя руками	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ на уроках.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.	9		
13	Верхняя передача двумя руками			10		
14	Верхняя передача двумя руками			10		
15	Стойка и передвижение игрока	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.	10		
16	Стойка и передвижение игрока					
17	Стойка и передвижение игрока					
18	Стойка и передвижение игрока					
19	прием мяча снизу двумя руками	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.	10		
20	прием мяча снизу двумя руками	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках	Уметь применять в игре тактико-	10		

		со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	технические действия.			
21	прием мяча снизу двумя руками	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.	10		
22	Верхняя прямая подача	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.	10		
23	Верхняя прямая подача	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.	10		
24	Верхняя прямая подача	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.	10		
25	Прямой нападающий удар	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прямой нападающий удар.	Уметь применять в игре тактико-технические	11		
26	Прямой нападающий удар					
27	Прямой нападающий удар					

28	Прямой нападающий удар	Верхняя прямая подача на точность. Одиночный и групповой блок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	действия. Основы знаний: терминология спортивной игры.			
29	Строевые упражнения. ОРУ на различные группы мышц.	ТБ на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре ,по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	11		
30	Строевые упражнения. ОРУ на различные группы мышц.	ТБ на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре ,по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы			
31	Строевые упражнения. ОРУ на различные группы мышц.	ТБ на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре ,по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы			
32	Висы и упоры. ОРУ с предметами.	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Вис согнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей выносливости.	Уметь выполнять изученные элементы			
33	Висы и упоры. ОРУ с предметами.	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Вис согнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей выносливости	Уметь выполнять изученные элементы			
34	Висы и упоры. ОРУ с предметами.	Повороты кругом в движении. Перестроение	Уметь выполнять			

		из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Вис согнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей выносливости	изученные элементы			
35	Висы и упоры. ОРУ с предметами.	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Вис согнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей выносливости	Уметь выполнять изученные элементы			
36	Висы и упоры. ОРУ с предметами.	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Вис согнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей выносливости	Уметь выполнять изученные элементы			
37	Акробатика Длинный кувырок	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов			
	Длинный кувырок	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов			
38	Длинный кувырок	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов			
39	Длинный кувырок	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад	Уметь выполнять комбинацию из			

		из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	изученных элементов			
40	Длинный кувырок	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов			
41	Длинный кувырок	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов			
42	Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь через коня в длину. ОРУ с предметами. Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять опорные прыжки			
43	Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь через коня в длину. ОРУ с предметами. Развитие координационных и силовых способностей	Уметь выполнять опорные прыжки			
44	Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь через коня в длину. ОРУ с предметами. Развитие координационных и силовых способностей	Уметь выполнять опорные прыжки			
45	Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь через коня в длину. ОРУ с предметами. Развитие координационных и силовых способностей	Уметь выполнять опорные прыжки			
46	Полоса препятствий	Полоса препятствий: Бег, кувырок вперед, прыжки через скакалку, кувырок назад, прыжки через скамейку, опорный прыжок через коня. Основы знаний: оказание первой медицинской помощи при травмах.	Уметь выполнять упражнения			
47	Полоса препятствий					
48	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 - 800 метров: 2 - 3 х (200+100); 1 - 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
49						
50						
51	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы	Корректировка техники бега			
52						

53		препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров -				
54	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
55	Преодоление горизонтальных препятствий					
56	Преодоление горизонтальных препятствий					
57	Преодоление горизонтальных препятствий					
58	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 - 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
59	Переменный бег					
60	Переменный бег					
61	Переменный бег					
62	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров - юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
63	Гладкий бег					
64	Гладкий бег					
65	Гладкий бег					
66	Гладкий бег					
67	Гладкий бег					
68	Развитие выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
69	Развитие выносливости					
70	Развитие выносливости	Тестирование бега на 1000метров				
71	Развитие выносливости					
72	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 9-13 шагов способом «перешагивание», метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				
73	Прыжок в высоту					
74	Прыжок в высоту					
75	Прыжок в высоту					
76	Прыжок в высоту					
77	Прыжок в высоту					

78	Верхняя передача двумя руками .ТБ на уроке	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ на уроках.				
79	Верхняя передача двумя руками .ТБ на уроке					
80	прием мяча снизу двумя руками	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.			
81	прием мяча снизу двумя руками					
82	прием мяча снизу двумя руками	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий точность. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств удар. Верхняя прямая подача на точность.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.			
83	прием мяча снизу двумя руками					
84	прием мяча снизу двумя руками					
85	Прямой нападающий удар	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Одиночный и групповой блок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.			
86	Прямой нападающий удар					
87	Прямой нападающий удар					
88	Прямой нападающий удар	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Одиночный и групповой блок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.			
89	Прямой нападающий удар					

		Учебная игра в волейбол.				
90	Спринтерский бег, эстафетный бег	Т/Б на занятиях по л /а. Низкий старт. Бег по дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.				
91	Спринтерский бег, эстафетный бег					
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт. Бег по дистанции Специально-беговые упражнения. Бег 30 метров (умения). Развитие скоростных качеств.				
93	Спринтерский бег, эстафетный бег					
94	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега, способом «прогнувшись». Отталкивание. Многоскоки. Специально-беговые упражнения ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.				
95	Прыжок в длину с разбега					
96	Прыжок в длину с разбега					
97	Метание гранаты	Метание гранаты (500гр.) на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.				
98	Метание гранаты					
99	Бег на средние дистанции.	Бег до 20 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.				
100	Бег на средние дистанции.					
101	Бег на средние дистанции.	Бег 1000 метров на результат. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости				
102	Бег на средние дистанции.					
	Итого:102ч.					