МКОУ УСТЬ-ГРЯЗНУХИНСКАЯ СШ

Камышинского района Волгоградской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ

Усть- Грязнухинской СШ

Бауер Н.В._____

«06» 09 2022г

# Программа
# по физической культуре
# для учащихся 10 класса
# (102 часа)

Рассмотрено на заседании МО:

Протокол № 1 от 06 .09.2022 г.

Алексенко Г.М.

Учитель физкультуры

МКОУ Усть - Грязнухинской СШ

Камышинского района

Волгоградской области

2022-2023 уч.год

**МКОУ Усть – Грязнухинская СШ**

**Муниципального Камышинского района Волгоградской области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение.

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

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

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

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Класс | | | |
| | | X(ю.) | XI (ю.) | X(д.) | XI (д.) |
| 1 | **Базовая часть** | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
| | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |

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

**1.1. Социокультурные основы.**

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

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.
/ Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

**1.3. Медико-биологические основы.**

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

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

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

**1.4. Приемы саморегуляции.**

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5. Баскетбол.**

*10-11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.6. Волейбол.**

*10-11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.8. Легкая атлетика.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**2. Демонстрировать.**

| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 100 м, с.<br>Бег 30 м, с. | 14,3<br>5,0 | 17,5<br>5,4 |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | — |
| | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | — | 14 |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Гч ВЫНОСЛИВОСТИ | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| | Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

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

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон **«О** физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЭ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101 -р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Усть-Грязнухинская средняя школа Камышинского муниципального района Волгоградской области

# Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2022/2023

**Вариант:** Физическая культура 10 класс фгос (В. И. Лях) 102 ч.
**Общее количество часов:** 105

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Содержание урока | Материалы, пособия | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|
| *Раздел 1: Легкая атлетика - 11 ч* | | | | | |
| 1. | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки.Презентация по технике безопасности. | Ком- плекс 1 |
| 2. | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дис- танции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро- стно-силовых качеств. Биохимические основы бега | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 3. | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег подистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 4. | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег подистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 5. | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 6. | Прыжок в длину | 1 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 бе- говых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специ- альные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 7. | Прыжок в длину | 1 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 бе- говых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специ- альные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 8. | Прыжок в длину | 1 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9. | Метание мяча и гранаты | 1 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 10. | Метание мяча и гранаты | 1 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка- честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 11. | Метание мяча и гранаты | 1 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско- ростно-силовых качеств | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| *Раздел 2: Кроссовая подготовка - 10 ч* | | | | | |
| 1. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 2. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 3. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 4. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 5. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 6. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 7. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 8. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 9. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| 10. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости. | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 1 |
| *Раздел 3: Гимнастика - 21 ч* | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Висы. Строевые упражнения | 1 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 2. | Висы. Строевые упражнения | 1 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 3. | Висы. Строевые упражнения | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 4. | Висы. Строевые упражнения | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи.Презентация по виду спорта. | Ком- плекс 2 |
| 5. | Висы. Строевые упражнения | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толч- ком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 6. | Висы. Строевые упражнения | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 7. | Висы. Строевые упражнения | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 8. | Висы. Строевые упражнения | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 9. | Висы. Строевые упражнения | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 10. | Висы. Строевые упражнения | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движе- нии. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 11. | Висы. Строевые упражнения | 1 | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 12. | Акробатические упражнения, опорный прыжок | 1 | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способно- стей | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 13. | Акробатические упражнения, опорный прыжок | 1 | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на- зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 14. | Акробатические упражнения, опорный прыжок | 1 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на- клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координа- ционных способностей | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 15. | Акробатические упражнения, опорный прыжок | 1 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на- клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координа- ционных способностей | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 16. | Акробатические упражнения, опорный прыжок | 1 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 17. | Акробатические | 1 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки | Ком- плекс 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | упражнения, опорный прыжок | | разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Разви- тие скоростно-силовых качеств | гимнастические, ленты,обручи. | |
| 18. | Акробатические упражнения, опорный прыжок | 1 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Разви- тие скоростно-силовых качеств | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 19. | Акробатические упражнения, опорный прыжок | 1 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Разви- тие скоростно-силовых качеств | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи..Тест ро виду спорта. | Ком- плекс 2 |
| 20. | Акробатические упражнения, опорный прыжок | 1 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. 11рыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной! ногой. Разви- тие скоростно-силовых качеств | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| 21. | Акробатические упражнения, опорный прыжок | 1 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Маты гимнастические, мячи, скакалки, палки гимнастические, ленты,обручи. | Ком- плекс 2 |
| *Раздел 4: Спортивные игры - 21 ч* | | | | | |
| 1. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По- зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор- динационных способностей. Инструктаж по ТБ | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.Презентация по технике безопасности. | Ком- плекс 3 |
| 2. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По- зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор- динационных способностей. Инструктаж по ТБ | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 3. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По- зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор- динационных способностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 4. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По- зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор- динационных способностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 5. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По- зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор- динационных способностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.Презентация по виду спорта. | Ком- плекс 3 |
| 6. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По- зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор- динационных способностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 7. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю- щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 8. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю- щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 9. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю- щий удар через сетку. | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | | |
| 10. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю- щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 11. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю- щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 12. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет- ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро- вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 13. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет- ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро- вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 14. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет- ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро- вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 15. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет- ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро- вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 16. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар 4ерез сет- ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро- вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 17. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар 4ерез сет- ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро- вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 18. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет- ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро- вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб- ная игра. Развитие координационных способностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 19. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет- ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро- вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб- ная игра. Развитие координационных способностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 20. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет- ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро- вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб- ная игра. Развитие | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | координационных способностей | | |
| 21. | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет- ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро- вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб- ная игра. Развитие координационных способностей | Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..Тест ро виду спорта. | Ком- плекс 3 |
| *Раздел 5: - 21 ч* | | | | | |
| 1. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плечаБыстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 2. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановокигрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. | Басскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 3. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами на мес- те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных ка- честв | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 4. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами на мес- те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных ка- честв | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 5. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли.Презентация по виду спорта. | Ком- плекс 3 |
| 6. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 7. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 8. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 9. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 10. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 11. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скорост- ных качеств | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 12. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции. Зонная защита | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | (2 х 1 х 2). Развитие скорост- ных качеств | | |
| 13. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив- лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х/х 2). | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 14. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив- лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х/х 2). | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 15. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив- лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред- ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры- тие броска). Развитие скоростных качеств | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 16. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив- лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред- ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры- тие броска). Развитие скоростных качеств | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 17. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив- лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред- ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры- тие броска). Развитие скоростных качеств | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 18. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив- лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред- ней дистанции с сопротивлением. Сочетание прие- мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка- честв | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 19. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив- лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред- ней дистанции с сопротивлением. Сочетание прие- мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка- честв | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 20. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив- лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред- ней дистанции с сопротивлением. Сочетание прие- мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка- честв | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли. | Ком- плекс 3 |
| 21. | Баскетбол | 1 | Совершенствование передвижений и остановок иг- рока. Передачи мяча различными способами в дви- жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив- лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред- ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры- тие броска). Развитие скоростных качеств | Баскетбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..Тест ро виду спорта. | Ком- плекс 3 |
| *Раздел 6: Кроссовая подготовка - 8 ч* | | | | | |
| 1. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 3. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 4. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 5. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 6. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 7. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст- вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки.Презентация по виду спорта. | Ком- плекс 4 |
| 8. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (2000 м) на результат. \ Развитие выносливости | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| *Раздел 7: Легкая атлетика - 13 ч* | | | | | |
| 1. | Спринтерский бег | 1 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис- танции (70-90 м). Специальные беговые упражне- ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 2. | Спринтерский бег | 1 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост- но-силовых качеств. Дозирование нагрузки при за- нятиях бегом | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 3. | Спринтерский бег | 1 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост- но-силовых качеств | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 4. | Спринтерский бег | 1 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост- но-силовых качеств. Прикладное значение легкоат- летических упражнений | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 5. | Метание мяча и гранаты | 1 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 6. | Метание мяча и гранаты | 1 | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 7. | Метание мяча и | 1 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско- ростно-силовых качеств | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи | Ком- плекс 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | гранаты | | | метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | |
| 8. | Прыжок в высоту | 1 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 9. | Прыжок в высоту | 1 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 10. | Прыжок в высоту | 1 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземле- ние. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Свисток, секундомер, рулетка, , мячи метательные, гранаты, обручи, дуги, кегли, скакалки. | Ком- плекс 4 |
| 11. | Метание | 1 | | | |
| 12. | Метание(2) | 1 | | | |
| 13. | Метание (3) | 1 | | | |