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 11 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, 2012).

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, 2018

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. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 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.

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2022/2023

Вариант: Физическая культура 11 кл. (В.И. Лях)
Общее количество часов: 102

№ 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 (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис- танции (70 90 м). Бег на результат (30 м). Эстафет- ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви- тие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		Ком- плекс 1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражне- ния. Развитие скоростных качеств		Ком- плекс 1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		Ком- плекс 1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		Ком- плекс 1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных ка- честв. Эстафетный бег		Ком- плекс 1
6.	Прыжок в длину	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13- 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями		Ком- плекс 1
7.	Прыжок в длину	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13- 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со- ревнований по прыжкам в длину		Ком- плекс 1
8.	Прыжок в длину	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств		Ком- плекс 1
9.	Метание мяча и гранаты	1	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челноч- ный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию		Ком- плекс 1
10.	Метание мяча и гранаты	1	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Чел- ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию		Ком- плекс 1
11.	Метание мяча и гранаты	1	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории		Ком- плекс 1
Раздел 2: Кроссовая подготовка - 10 ч					
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по		Ком- плекс 1
2.	Бег по пересеченной местности, преодоление	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Ком- плекс 1

	препятствий				
3.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Ком- плекс 1
4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Ком- плекс 1
5.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Ком- плекс 1
6.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Ком- плекс 1
7.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Ком- плекс 1
8.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Ком- плекс 1
9.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препят- ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Ком- плекс 1
10.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег на результат (2000 м) .Опрос по теории		Ком- плекс 1
Раздел 3: Гимнастика - 21 ч					
1.	Висы. Строевые упражнения	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчкрм ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ		Ком- плекс 2
2.	Висы. Строевые упражнения	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчкрм ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.		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		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		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		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		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		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		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		Ком- плекс 2

10.	Висы. Строевые упражнения	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в дви- жении. ОРУ в движении. Упор присев на одной но- ге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы		Ком- плекс 2
11.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте		Ком- плекс 2
12.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных спо- собностей ,		Ком- плекс 2
13.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок на- зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 2
14.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на- клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие коорди- национных способностей		Ком- плекс 2
15.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на- клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие коорди- национных способностей		Ком- плекс 2
16.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок че- рез козла. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 2
17.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбе- га под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 2
18.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбе- га под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 2
19.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбе- га под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 2
20.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбе- га под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 2
21.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок		Ком- плекс 2
Раздел 4: Спортивные игры - 21 ч					
1.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка- честв. Инструктаж по ТБ		Ком- плекс 3
2.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
3.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
4.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ- ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
5.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ- ность по зонам и		Ком- плекс 3

			нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
6.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скорост- но-силовых качеств		Ком- плекс 3
7.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скорост- но-силовых качеств		Ком- плекс 3
8.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
9.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
10.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
11.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
12.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
13.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
14.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямей на- падающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 3
15.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 3
16.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 3
17.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 3
18.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей		Ком- плекс 3
19.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей		Ком- плекс 3
20.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей		Ком- плекс 3
21.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и		Ком- плекс 3

			нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей		
Раздел 5: - 21 ч					
1.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х]). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
2.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением ."Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
3.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
4.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
5.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 1 х 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
6.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. На- падение против зонной защиты (1 х 3 х 1), Учеб- ная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
7.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. На- падение против зонной защиты (1 х 3 х 1), Учеб- ная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
8.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой		Ком- плекс 3
9.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой		Ком- плекс 3
10.	Баскетбол	1	мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: * ведение, передача, бросок. Нападение против зон- ной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоро- стно-силовых качеств		Ком- плекс 3
11.	Баскетбол	1	мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: * ведение, передача, бросок. Нападение против зон- ной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоро- стно-силовых качеств		Ком- плекс 3
12.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с даль- ней дистанции. Сочетание приемов: ведение, пере- дача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
13.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме- ной места, с сопротивлением. Бросок двумя рука- ми от груди с дальней дистанции с сопротивлени- ем. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 3
14.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме- ной места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с		Ком- плекс 3

			сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. На- падение против личной защиты. Учебная игра. Раз- витие скоростно-силовых качеств		
15.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче- тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива- ние, накрывание мяча). Нападение через центрово- го. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка- честв		Ком- плекс 3
16.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче- тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива- ние, накрывание мяча). Нападение через центрово- го. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка- честв		Ком- плекс 3
17.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче- тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива- ние, накрывание мяча). Нападение через центрово- го. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка- честв		Ком- плекс 3
18.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче- тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива- ние, накрывание мяча). Нападение через центрово- го. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка- честв		Ком- плекс 3
19.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче- тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива- ние, накрывание мяча). Нападение через центрово- го. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка- честв		Ком- плекс 3
20.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче- тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива- ние мяча, накрывание мяча). Нападение через цен- трового. Учебная игра. Развитие скоростно-сило- вых качеств		Ком- плекс 3
21.	Баскетбол	1	Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис- танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче- тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива- ние мяча, накрывание мяча). Нападение через цен- трового. Учебная игра. Развитие скоростно-сило- вых качеств		Ком- плекс 3
Раздел 6: Кроссовая подготовка - 8 ч					
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вер- тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ		Ком- плекс 4
2.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вер- тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис- танции		Ком- плекс 4
3.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вер- тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис- танции		Ком- плекс 4
4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вер- тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис- танции		Ком- плекс 4
5.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вер- тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис- танции		Ком- плекс 4

6.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вер- тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис- танции		Ком- плекс 4
7.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вер- тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис- танции		Ком- плекс 4
8.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		Ком- плекс 4
Раздел 7: Легкая атлетика - 10 ч					
1.	Спринтерский бег	1	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис- танции (70-90 м). Специальные бетовые упражне- ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 4
2.	Спринтерский бег	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро- стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом		Ком- плекс 4
3.	Спринтерский бег	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро- стно-силовых качеств ,		Ком- плекс 4
4.	Спринтерский бег	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро- стно-силовых качеств. Прикладное значение легко- атлетических упражнений		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		Ком- плекс 4
6.	Метание мяча и гранаты	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка- честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		Ком- плекс 4
7.	Метание мяча и гранаты	1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско- ростно-силовых качеств		Ком- плекс 4
8.	Прыжок в высоту	1	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		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		Ком- плекс 4
10.	Прыжок в высоту	1	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем- ление. Челночный бег. Развитие скоростно-сило- вых качеств		Ком- плекс 4

© *Сетевой Город. Образование* 5.10.62924