**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОРОДА МОСКВЫ ШКОЛА «СПЕКТР»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор ГБОУ Школа «Спектр»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_Р.А.Виноградова**

**31.08.2015г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**на 2015-2016 учебный год**

**КЛАСС: 11**

**УЧИТЕЛЬ: Курышев Михаил Юрьевич**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3 часа**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА ГОД: 102 часа**

**УЧЕБНИК: Физическая культура 10-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич издательство «Просвещение»**

**МОСКВА 2015**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

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. И., Здансвич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

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 |
| Х(ю.) | XI (ю.) | Х(д.) | XI (л.) |
| 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 меро-
приятиях. Способы регулирования массы тела.

**1.3. Медико-биологические основы.**

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

*И 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. Эле- менты 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 | 17,55,4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 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 |
| К 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:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 обще­образовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО»

Директор школы № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_г

**Годовой план - график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 11 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | Полугодия |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
|
| 1-11 | 12-21 | 22-42 | 43-48 | 49-63 | 64-84 | 85-94 | 95-102 |
| 1. Теоретическая часть
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний |  | в течение года |
| 1. Практическая часть
 | **102** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лёгкая атлетика  | **21** | **11** |  |  |  |  |  | **10** |  |
| Кроссовая подготовка  | **18** |  | **10** |  |  |  |  |  | **8** |
| Гимнастика с элементами акробатики  | **21** |  |  | **21** |  |  |  |  |  |
| Волейбол (и подвижные игры) | **21** |  |  |  | **6** | **15** |  |  |  |
| Баскетбол (и подвижные игры) | **21** |  |  |  |  |  | **21** |  |  |
| Контроль двигательной подготовленности |  | в течение года |
| Сетка часов | **102** | **48** | **54** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Легкая атлетика (11ч)** |
| Спринтер­ский бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Бег на результат *(30 м).* Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | «5»- 13,1 с; «4»- 13,5 с; «3»- 14,3 с. | Ком­плекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозиро­вание нагрузки при занятиях прыжковыми упраж­нениями | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Ком­плекс I |  |  |
| Комплексный | I Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | «5» - 460 см; «4» -430 см; «3» — **410** см | Ком­плекс 1 |  |  |
| Метание гра­наты (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м | Ком­плекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** |
| Бег по пере­сеченной ме­стности (10 ч) | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(24 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(26 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие выносливости. Футбол. Правила соревнова­ний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | *\* Бег *(28 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие выносливости. Футбол. Правила соревнова­ний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учетный | Бег на результат *(3000 м)* Опрос по теории  | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | **Гимнастика (21** | **ч)** |  |  |
| Висы и упо- | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны | *Уметь:* выполнять элемен- | Текущий | Ком- |  |  |
| ры. Лазание |  | по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис | ты на перекладине, строе- |  | плекс 2 |  |  |
| (11ч) |  | согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | вые упражнения |  |  |  |  |
| Совершенст- | Повороты в движении. Перестроение из колонны | ***Уметь:*** выполнять элемен- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ты на перекладине, строе­вые упражнения |  | плекс 2 |  |  |
| Совершенст- | Повороты в движении. Перестроение из колонны | ***Уметь:*** выполнять элемен- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ты на перекладине, строе­вые упражнения |  | плекс 2 |  |  |
| Совершенст- | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж- | ***Уметь:*** выполнять элемен- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые уп-ражнения |  | плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст- | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж- | *Уметь:* выполнять элемен- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения |  | плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |  |
| Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | «5» - 12 р.; «4»- 10 р.; «3»- 7 р. Лазание *(6 м):* «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с. | Ком­плекс 2 |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (10 ч) | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | Ком­плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок че­рез коня | Оценка техники выполнения эле­ментов | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** |
| Волейбол (21ч) | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенст-вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст- | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда- | *Уметы* выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | *Уметь:* выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | *Уметь:* выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |
|  |  | скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | *Уметь:* выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя | ко-технические действия |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | в игре |  |  |  |  |
|  | Совершенст- |  |  |  |  |  |
|  | вования |  |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | *Уметь:* выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
|  | Совершенст- |  |  |  |  |  |
|  | вования**1** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | ***Уметь:*** выполнять такти- | Техника выпол- | Ком- |  |  |
|  |  | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- | ко-технические действия в игре | нения подачи мяча | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования | щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | ***Уметь:*** выполнять такти- | Техника выпол- | Ком- |  |  |
|  | вования | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- | ко-технические действия в игре | нения нападаю­щего удара | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования | щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | ***Уметь:*** выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |
|  | вования | щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей |  |  |  |  |  |
| Баскетбол | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- | ***Уметь:*** выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
| (21 ч) |  | рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования | стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(3* х *1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2* х *1* х *2).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетаниеприемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1* х *3* х *1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2* х *3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенст-вования |
|  | Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2* х *3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Совершенст-вования | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты *.* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты*.* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового.Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового.Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять такти-ко-технические действия в игре | Оценка техникиВыполнения ведения мяча | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования |  |  |
| Совершенст-вования | ***Уметь:*** выполнять такти-ко-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового.Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять такти-ко-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового.Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять такти-ко-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять такти-ко-технические действия в игре |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования |  |  |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ-1 кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с. | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м | Ком­плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжокв высоту (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Бег:«5»-13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с. | Ком­плекс 4 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** |
| Бег по пере-сеченной ме-стности (8 ч)  | Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
|  |  |
| Комплексный |
| Учетный | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | «5»- 13,00 мин; «4»- 14,00 мин; «3»" 15,00 мин | Ком­плекс 4 |  |  |