Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17»
г. Великие Луки
Псковской области

Согласовано: Зам.директора по УВР _____ М.А. Тягунова Протокол № _____от_____	Утверждаю: Директор МБОУ СОШ №17 _____ И.В. Соловьева Приказ № _____от_____

Подписан цифровой подписью: Соловьева Ирина Владимировна
DN: OU=г.Великие Луки, O="МБОУ ""Средняя общеобразовательная школа №17""", CN=Соловьева Ирина Владимировна, E=ch17@eduvluki.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2022.09.01 10:48:15+03'00'

Рабочая программа
по физической культуре
10 КЛАСС
НА 2022-2023 учебный год

Автор-составитель:
Маханов Василий Васильевич,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

Великие Луки 2022

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. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

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

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения 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, предусмотренное 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	14	10	14
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
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 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 (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	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	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	2.09.15	

	Совершенствования	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	4.09.15	
	Совершенствования	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	7.09.15	
	Совершенствования					9.09.15	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.	Комп лекс 1	11. 09. 15	
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материал а	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	Комп лекс 1	14. 09. 15	
	Комплекс ный					16. 09. 15	
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 400 см; «4» – 370 см; «3» – 340 см	Комп лекс 1	18. 09. 15	
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплекс ный	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	Комп лекс 1	21. 09. 15	
	Комплекс ный	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	Комп лекс 1	23. 09. 15	
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м	Комп лекс 1	25. 09. 15	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	28.09.15	
	Совершенствования					30.09.15	
	Совершенствования	Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	5.10.15	
	Совершенствования					7.10.15	
	Совершенствования	Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	9.10.15	
	Совершенствования					12.10.15	
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	14.10.15	
	Совершенствования	Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	16.10.15	
	Совершенствования					19.10.15	
	Учетный	Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе	«5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.;	Комплекс 1	21.10.15	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
			(до 20 мин); преодолевать препятствия	«3» – 12,30 с.			
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	9.11.15	
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	11.11.15	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы		Текущий	Комплекс 2	13.11.15	
	Совершенствования					16.11.15	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	18.11.15	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	20.11.15	
	Совершенствования					23.11.15	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования					25.11.15	
	Совершенствования					27.11.15	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	30.11.15	
	Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте		Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2	2.12.15	
Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий	Комплекс 2	4.12.15	
	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий	Комплекс 2	7.12.15	
	Совершенствования	Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 2	9.12.15	
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2	11.12.15	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий	Комплекс 2	14.12.15	
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2	16.12.15	
	Совершенствования					18.12.15	
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2	21.12.15	
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий	Комплекс 2	23.12.15	
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2	25.12.15	
Спортивные игры (42 ч)							
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	19.02.16	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				22.02.16	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	24.02.16	
	Совершенствования					26.02.16	
	Совершенствования					29.02.16	
	Совершенствования					2.03.16	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	4.03.16	
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	7.03.16	
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	9.03.16	
	Совершенствования					11.03.16	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	14.03.16	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3	16.03.16	
	Совершенствования			Текущий		18.03.16	
	Совершенствования					30.03.16	
	Совершенствования					1.04.16	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	4.04.16	
	Совершенствования					6.04.16	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	8.04.16	
	Совершенствования					11.04.16	
	Совершенствования					13.04.16	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	15.04.16	
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	23.10.15	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	26.10.15	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 × 2)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	28.10.15	
	Совершенствования					30.10.15	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	11.01.16	
	Совершенствования					13.01.16	
	Совершенствования					15.01.16	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	18.01.16	
	Комплексный					20.01.16	
	Комплексный					22.01.16	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 1 × 2)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	25.01.16	
	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3	27.01.16	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2 × 1 × 2)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	29.01.16	
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	1.02.16	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	3.02.16	
	Совершенствования					5.02.16	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3	8.02.16	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	10.02.16	
	Совершенствования					12.02.16	
	Совершенствования					15.02.16	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	17.02.16	
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	18.04.16	
	Совершенствования					20.04.16	
	Совершенствования	Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	22.04.16	
	Совершенствования					25.04.16	
	Совершенствования	Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	27.04.16	
	Совершенствования					29.04.16	
	Совершенствования	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	2.05.16	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	«5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.; «3» – 12,30 с.	Комп лекс 4	4.0 5.1 6	
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтер ский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплекс ный	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 *(100 м)*	Текущий	Комп лекс 4	6.0 5.1 6	
	Комплекс ный	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	Комп лекс 4	9.0 5.1 6	
	Комплекс ный	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комп лекс 4	11. 05. 16	
	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» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.	Комп лекс 4	13. 05. 16	
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплекс ный	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	Комп лекс 4	16. 05. 16	

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Метание гранаты. 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	18.05.16	
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м	Комплекс 4	20.05.16	
Прыжок в 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 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4	23.05.16	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4	25.05.16	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4	27.05.16	