муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 города Свободного

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО педагогов физико-математических и практико-ориентированных дисциплин протокол №1 от 29.08.2020 г.	заместитель директора по УВР МОАУ СОШ №11 г.Свободного _____ Г. П. Рыжкова «29» 08 2020 г.	директор МОАУ СОШ №11 г.Свободного _____ М. С. Киреева «01» 09 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 10 класса

Разработал:
учитель физической культуры
Николаев И.О.

2020/2021 учебный год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре (10класс)

Название курса	Физическая культура
Составитель	Николаев И.О.
Класс	10
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	34
Цель курса	Знать об особенностях зарождения физической культуры и уметь составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений.
Автор учебника	Лях.В.И.
Требования к результатам освоения дисциплины	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Основные образовательные технологии	Игровые технологии, технологии уровневой дифференциации.
Формы контроля	Поурочный контроль, по темный контроль, сдача нормативов.

Пояснительная записка

1.Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации.
2. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов автор: А.П. Матвеев: Просвещение, 2012год
3. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2012.

2.Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10 классе 102 ч(3 ч в неделю, 34 учебных недель).

3.Содержание учебного предмета

1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

4.Роль учебного предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы школы

Учащиеся должны ***знать*****:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
О физических качествах и общих правилах их тестирования;
Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
***Уметь*:**
Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

5.Основная форма организации учебного процесса – урок:

- с образовательно-познавательной направленностью,
- с образовательно-предметной направленностью,
- с образовательно-тренировочной направленностью.

6.Основные виды учебной деятельности.

Легкая атлетика:

- Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием;
- Описывать технику прыжковых упражнений.

Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.

Кроссовая подготовка:

- Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.

Гимнастика:

- Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями

Спортивные игры:

- выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов
	Базовая часть	**60**
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
	Физическое совершенствование:	
	-гимнастика с основами акробатики	21
	-легкая атлетика	21
	-кроссовая подготовка, мини-футбол	18
	– общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы
2	**Вариативная часть**	**42**
	Баскетбол	21
	Волейбол	21
	ИТОГО:	**102**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10класс

№ Урока	Тема урока	Дата		Вид контроля	Формы контроля
1	2	3		4	5
	Легкая атлетика (11 часов)				
1.	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ			Текущий	Фронтальный опрос
2.	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			Текущий	Корректировка техники бега
3.	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Корректировка техники бега
4.	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Корректировка техники бега
5.	Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей			«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с. Д «5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0	Фиксирование результатов
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков			Текущий	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок

7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков			Текущий	Корректировка техники метания и разбега
8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств			«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см д«5» – 400 см; «4» – 370 см; «3» – 340 см	Фиксирование результатов
9.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча			Текущий	Корректировка техники метания и разбега
10.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды			Текущий	Корректировка техники бега, метания
11.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м д«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м	Фиксирование результатов
	Кроссовая подготовка (10 часов)				
12.	Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
13.	Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
14.	Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные			Текущий	Корректировка техники бега

	беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).*				и тактики игры
15.	Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
16.	Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
17.	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
18.	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
19.	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
20.	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры
21.	Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости Д (2000)			«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин Д «5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.; «3» – 12,30 с.	Фиксирование результатов
	Гимнастика (21 ч)				
22.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ Д.Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
23.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы Д.Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка

24.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы Д.Толчком двух ног вис углом.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
25.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы Д. Толчком двух ног вис углом.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
26.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д.Толчком двух ног вис углом.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
27.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы Д. . Равновесие на верхней жерди.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
28.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы Д. Равновесие на верхней жерди.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
29.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д.Равновесие на верхней жерди.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
30.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы Д. . Равновесие на верхней жерди.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка

31.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы Д.Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
32.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Д.Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте			«5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 7 р. Лазание *(6 м)*: «5» – 11 с.; «4» – 13 с.;«3» – 15 с. Д.Оценка техники выполнения упражнений	Корректировка техники исполнения, страховка
33.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
34.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей Д. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
35.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д. Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
36.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей Д. Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка

37.	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств Д.Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
38.	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств Д. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
39.	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств Д.Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
40.	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
41.	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой.			Текущий	Корректировка техники исполнения, страховка
42.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня			Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Корректировка техники исполнения, страховка

	Спортивные игры (42 ч)				
43.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
44.	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
45.	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
46.	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
47.	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
48.	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.			Текущий	Корректировка техники и тактики игры

49	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			Оценка техники передачи мяча	Корректировка техники и тактики игры
50	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
51	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
52	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
53	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			Оценка техники подачи мяча	Корректировка техники и тактики игры
54	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
55	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры

	сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
56	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
57	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
58	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
59	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
60	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			Оценка техники нападающего удара	Корректировка техники и тактики игры

61	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.			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
62	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
63	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			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
64	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
65	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
66	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 × 2)*. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры

67	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 × 2)*. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
68	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
69	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
70	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
71	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
72	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(3 × 2)*. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
73	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(3 × 2)*. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
74	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2×1×2)*. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
75	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2×1×2)*.			Оценка техники ведения мяча	Корректировка техники и тактики игры

76	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2 × 1 × 2)*. Развитие скоростных качеств			Оценка техники передачи мяча	Корректировка техники и тактики игры
77	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2 × 1 × 2)*. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
78	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.			Оценка техники броска в прыжке	Корректировка техники и тактики игры
80	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
81	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры

82	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите*(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие Скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
83	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств			Текущий	Корректировка техники и тактики игры
84	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств			Оценка техники штрафного броска	Корректировка техники и тактики игры
	Кроссовая подготовка (8 ч)				
85	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега
86	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега
87	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега

88	Бег *(23 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол)*. Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега
89	Бег *(23 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол)*. Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега
90	Бег *(23 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол)*. Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега
91	Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости			«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин	Фиксирование результатов
92	Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости Д. (2000м)			«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин Д.«5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.; «3» – 12,30 с.	Фиксирование результатов
	Легкая атлетика (10 ч)				
93	Низкий старт *(30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Корректировка техники бега
94	Низкий старт *(30 м)*. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			Текущий	Корректировка техники бега
95	Дозирование нагрузки при занятиях бегом			Текущий	

96	Низкий старт *(30 м)*. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений			«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с. Д. «5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.; «3» – 12,30 с.	Фиксирование результатов
97	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания			Текущий	Корректировка техники метания и разбега
98	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды			Текущий	Корректировка техники метания и разбега
99	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м Д. «5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м	Фиксирование результатов
100	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.			Текущий	Корректировка техники разбега
101	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Корректировка техники разбега
102	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с. Д. «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Фиксирование результатов