

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №436
Петродворцового района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом школы

№ 436

Протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы № 436

_____ М.А. Есипенко

Приказ от 01.09.2020 № 139

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету «Физическая культура», 10 класс (девушки)
Тарабановой Ирины Владимировны, без категории
на 2020 – 2021 учебный год**

Составлено на основе:

Примерной программы и авторской
программы «Комплексная программа
физического воспитания учащихся 1-11
классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича
(М.: Просвещение, 2012)

Санкт-Петербург
2020

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание учебного предмета	9
3	Календарно-тематический (поурочный) план	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре, 10 класс разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее - ФГОС среднего общего образования);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Распоряжения Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год».
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 436 Петродворцового района Санкт-Петербурга;
- Положения о рабочей программе по учебному предмету педагога Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга (протокол Пед. совета №10 от 20.05 2019 г., приказ №135 от 6.06.2019 г.)
- Программа составлена на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Учебно-методический комплекс

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2013.-273 с.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на преподавание курса физической культуры в объеме 3х часов в неделю, всего – 102 часа.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся старшей школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объема.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- углубленным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения,

- капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»:

- Формирование положительного отношения обучающихся к двигательной деятельности, занятиям спортом;
- Развитие мотивов (личностных смыслов) занятий физическими упражнениями и спортом;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- Накопление необходимых знаний и умений использования ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»:

Умения:

- находить ошибки при выполнении двигательных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную двигательную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную двигательную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты своих занятий физической культурой и спортом, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»:

Умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности учащихся

Выпускник должен знать как:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник должен уметь:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник должен знать как:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник должен уметь:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения данной программы учащиеся по окончании старшей школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе и спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет часов вариативной части.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры». В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр (баскетбол, волейбол) закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика». Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка». В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В

старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от способностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показатель здоровья.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол)

Терминология игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Техника безопасности при занятиях играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки во время занятий играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи. Самоконтроль.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности во время занятий. Самоконтроль.

Календарно-тематическое планирование (10 класс)

№ уро-ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты урока (характеристика деятельности учащихся)	Планир. сроки провед. урока	Фактич. дата провед. урока
Легкая атлетика (11 ч)						
<i>Спринтерский бег (5 ч) Прыжок в длину (3ч) Метание мяча и гранаты (3 ч)</i>						
1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон.	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (<i>100 м</i>)	1 неделя	
2	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>).	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (<i>100 м</i>)	1 неделя	
3	Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег.	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (<i>100 м</i>)	1 неделя	
4	Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег.	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (<i>100 м</i>)	2 неделя	
5	Бег на результат (<i>100 м</i>).	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (<i>100 м</i>)	2 неделя	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	Изучение нового материала	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	2 неделя	

7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	Комплексный	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	3 неделя	
8	Прыжок в длину на результат.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	3 неделя	
9	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	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	3 неделя	
10	Метание гранаты из различных положений.	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	4 неделя	
11	Метание гранаты на дальность.	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность	4 неделя	
Кроссовая подготовка (10 ч)						
12	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Бег 15 мин по пересеченной местности.	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	4 неделя	
13	Бег 15 мин по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	5 неделя	
14	Бег 16 мин по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	5 неделя	
15	Бег 16 мин по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	5 неделя	
16	Бег 17 мин по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время	6 неделя	

			беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	кросса препятствия		
17	Бег 17 мин по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	6 неделя	
18	Бег 18 мин по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	6 неделя	
19	Бег 19 мин по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	7 неделя	
20	Бег 19 мин по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	7 неделя	
21	Бег 2000 м по пересеченной местности на результат.	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	7 неделя	
Гимнастика (21 ч)						
<i>Висы и упоры (11 ч) Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)</i>						
22	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	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	8 неделя	
23	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	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	8 неделя	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Толчком двух ног вис углом.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	8 неделя	
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Толчком двух ног вис углом.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	9 неделя	

			Развитие силы.			
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом.	Совершенство- вания	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	9 неделя	
27	Равновесие на верхней жерди.	Совершенство- вания	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	9 неделя	
28	Равновесие на верхней жерди.	Совершенство- вания	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	10 неделя	
29	Равновесие на верхней жерди.	Совершенство- вания	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	10 неделя	
30	Равновесие на верхней жерди.	Совершенство- вания	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	10 неделя	
31	Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.	Совершенство- вания	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	11 неделя	
32	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.	Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	11 неделя	
33	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Совершенство- вания	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	11 неделя	
34	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	Совершенство- вания	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	12 неделя	
35	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад.	Совершенство-	Стойка на руках (с помощью). Стоя на	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	12 неделя	

		вания	коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	опорный прыжок через коня		
36	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад.	Совершенство- вания	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	12 неделя	
37	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.	Совершенство- вания	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	13 неделя	
38	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	Совершенство- вания	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 комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	13 неделя	
39	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	Совершенство- вания	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 комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	13 неделя	
40	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	Совершенство- вания	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 комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	14 неделя	
41	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.	Совершенство- вания	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 комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	14 неделя	
42	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	14 неделя	
Спортивные игры (42 ч)						
<i>Волейбол (21 ч) Баскетбол (21 ч)</i>						
43	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	15 неделя	

	остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.		шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	технические действия		
44	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Комплексный	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	15 неделя	
45	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	Совершенство- вания	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	15 неделя	
46	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Совершенство- вания	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	16 неделя	
47	Волейбол. Позиционное нападение.	Совершенство- вания	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	16 неделя	
48	Волейбол. Позиционное нападение.	Совершенство- вания	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	16 неделя	
49	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой	Совершенство- вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	17 неделя	

	места.		сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	технические действия		
50	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	Совершенство- вания	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	17 неделя	
51	Волейбол. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Совершенство- вания	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	17 неделя	
52	Волейбол. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Совершенство- вания	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	18 неделя	
53	Волейбол. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Совершенство- вания	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	18 неделя	
54	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.	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	18 неделя	

55	Волейбол. Нападение через 4-ю зону.	Совершенство- вания	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	19 неделя	
56	Волейбол. Одиночное блокирование.	Совершенство- вания	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	19 неделя	
57	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Совершенство- вания	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	19 неделя	
58	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	Совершенство- вания	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	20 неделя	
59	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	Совершенство- вания	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.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	20 неделя	

			Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
60	Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках.	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	20 неделя	
61	Волейбол. Нападение через 2-ю зону.	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	21 неделя	
62	Волейбол. Групповое блокирование.	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	21 неделя	
63	Волейбол. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	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	21 неделя	
64	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	22 неделя	

	передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.		способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2×1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	технические действия		
65	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2×1).	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	22 неделя	
66	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3×2).	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	22 неделя	
67	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3×2).	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	23 неделя	
68	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении.	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	23 неделя	
69	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	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	23 неделя	
70	Баскетбол. Зонная защита (2×3).	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	24 неделя	
71	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	24 неделя	

	движении. Зонная защита (2×3).		способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2×3). Развитие скоростных качеств	технические действия		
72	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2×3).	Комплексный	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	24 неделя	
73	Баскетбол. Зонная защита (2×3).	Комплексный	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	25 неделя	
74	Баскетбол. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$).	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	25 неделя	
75	Баскетбол. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$).	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	25 неделя	
76	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	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 ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	26 неделя	
77	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$).	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 ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	26 неделя	

78	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Совершенство- вания	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 (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	26 неделя	
79	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Совершенство- вания	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 (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	27 неделя	
80	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Совершенство- вания	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 (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	27 неделя	
81	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите.	Совершенство- вания	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 (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	27 неделя	
82	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в	Совершенство- вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	28 неделя	

	защите.		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.			
83	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	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 (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	28 неделя	
84	Баскетбол. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	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	28 неделя	
Кроссовая подготовка (8 ч)						
85	Инструктаж по ТБ. Бег 15 мин по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>); преодолевать препятствия	29 неделя	
86	Бег 15 мин по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>); преодолевать препятствия	29 неделя	
87	Бег 16 мин по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег (<i>16 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>); преодолевать препятствия	29 неделя	

88	Бег 16 мин по пересеченной местности.	Совершенство- вания	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	30 неделя	
89	Бег 17 мин по пересеченной местности.	Совершенство- вания	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	30 неделя	
90	Бег 17 мин по пересеченной местности.	Совершенство- вания	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	30 неделя	
91	Бег 18 мин по пересеченной местности.	Совершенство- вания	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	31 неделя	
92	Бег 2000 м по пересеченной местности на результат.	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	31 неделя	
Легкая атлетика (10 ч)						
<i>Спринтерский бег (4 ч)Метание мяча и гранаты (3 ч)Прыжок в высоту (3 ч)</i>						
93	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	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 (100 м)	31 неделя	
94	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование.	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)	32 неделя	
95	Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег.	Комплексный	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)	32 неделя	
96	Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег.	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)	32 неделя	

97	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	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	33 неделя	
98	Метание гранаты.	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	33 неделя	
99	Метание гранаты на дальность.	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	33 неделя	
100	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	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	34 неделя	
101	Прыжок в высоту. Переход через планку.	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	34 неделя	
102	Прыжок в высоту. Приземление.	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	34 неделя	

