

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Шуурмакская средняя общеобразовательная школа
МР «Тес-Хемский кожуун РТ»

«Рассмотрено»
Зам.директора по УВР
«*Ф*» августа 2023 г.

Иргит Иргит А.Л.



Рабочая программа по физической культуре 11 класса

(3 часа в неделю, всего 102 часа)

учителя физической культуры Аранчал А.Ш.

2023-2024 учебный год

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, образовательной программы среднего общего образования МБОУ Гимназия, примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 –11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

На преподавание отводится 102 часа в год. (3 часа в неделю). В течение учебного года возможна корректировка программы, так как часть учебных часов выпадает на праздничные и выходные дни, утверждённые Правительством РФ, в связи с этим программа будет реализована за меньшее количество часов. Программный материал учебных часов, выпавших на праздничные дни, будет выдан за счёт уплотнения учебного материала.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» заменены на «Кроссовую подготовку».

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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 соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- 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 базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

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;

легкая атлетика:

- терминология легкой атлетики;
- правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;

баскетбол:

- помощь в судействе;
- 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;

социально-психологические основы:

- решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;
- анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учащиеся 11 классов должны знать \ понимать:

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;
- режим дня школьника;
- влияние физических упражнений на развитие телосложения;
- реакцию организма на различные физические нагрузки;
- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника;

- особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;
- развитие физических качеств;
- основные формы занятий физической культурой;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- врачебный контроль за занимающимися физкультурой;
- основные причины травматизма, одежда и обувь;
- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;
- первая помощь при травмах;
- поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры;
- значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы;
- значение ЗОЖ, приемы самоконтроля (ортостатическая проба);
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
- признаки различной степени утомления, что делать при их появлении.

Реализация физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

Основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса ГТО в МБОУ «Гимназия имени С.В. Ковалевской» являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями, соревнования по видам спорта. В образовательном учреждении выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляется в рамках реализуемых учебных программ по физической культуре в течение учебного года.

К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются учащиеся основной и подготовительной медицинской группы, посещающие уроки

физической культуры, не имеющие справку об освобождении от занятий физической культурой, выданную медицинским учреждением.

От сдачи нормативов Комплекса ГТО освобождаются учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.1 Естественные 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 движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-психологические 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.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Методико-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 особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол. Волейбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координации способностей, психохимические процессы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе. Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий (варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

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.

2. Демонстрировать.

11 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3

1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,2	9,6	10,1
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,4	4,7	5,1
		Д	5,0	5,3	5,7
3	Бег 100 м (сек)	М	13,8	14,2	15,0
		Д	16,2	17,0	18,0
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,00	11,10	12,20
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,20	13,00	14,00
6	Прыжок в длину с места (см)	М	230	220	200
		Д	185	170	155
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14	11	8
8	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
9	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	15	13	8
		Д	24	20	13
10	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	55	49	45

		Д	42	36	30
11	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	М	70	65	55
		Д	80	75	65
12	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	М	130	125	120
		Д	133	110	70

Тематическое планирование 11 класс I четверть

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (11 ч)			
1	Инструктаж по технике безопасности. 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.	1ч	
2	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 .	1ч	
3	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70—80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1ч	

	Развитие скоростно-силовых качеств		
4	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1ч	
5	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места . Биохимические основы прыжков	1ч	
6	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Биохимические основы прыжков.	1ч	
7	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места - КУ Биохимические основы прыжков	1ч	
8	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1ч	
9	Метание мяча на дальность с 5—6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	1ч	
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике	1ч	
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств – КУ	1ч	

Кроссовая подготовка(8ч)

12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1ч	
13	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1ч	
14	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1ч	
15	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1ч	
16	Круговая тренировка на развитие силы, гибкости, выносливости	1ч	
17	Бег (1000 м) на результат. Развитие выносливости	1ч	
18	Преодоление полосы препятствий	1ч	
19	Преодоление полосы препятствий	1ч	
Волейбол(5ч)			
20	Инструктаж по технике безопасности. Прием подачи снизу двумя руками в волейболе.	1ч	
21	Волейбол. Прием подачи: первая передача к сетке, вторая в зоны 4 и 2	1ч	
22	Передача мяча через сетку. Тестирование поднимания туловища за 30 сек.	1ч	

23	Верхняя прямая подача. Подтягивание - КУ	1ч	
24	Передача через сетку в прыжке.	1ч	

II четверть

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Примечание
	Волейбол(3ч)		
1	Прием мяча снизу от удара одной рукой.	1ч	
2	Учебная игра в волейбол.	1ч	
3	Двусторонняя игра в волейбол.	1ч	
	Гимнастика(17ч)		
4	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь.	1ч	
5	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1ч	
6	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (Ю) Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. (Д)	1ч	
7	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (Ю) Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. (Д)	1ч	
8	Мост, сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. (Д) Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в	1ч	

	глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (Ю)		
9	Сед углом, стоя на коленях наклон назад, мост, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. (Д) Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (Ю)	1ч	
10	Сед углом, стоя на коленях наклон назад, мост, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. (Д) Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (Ю)	1ч	
11	Равновесие на одной, выпад вперед. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, мост, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. (Д) Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (Ю)	1ч	
12	Равновесие на одной, выпад вперед. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, мост, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. (Д) Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (Ю)	1ч	
13	Равновесие на одной, выпад вперед. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, мост, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. (Д) Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (Ю)	1ч	
14	Подтягивание на низкой перекладине. Опорный прыжок – вскок в упор присев. (Д) Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (Ю)	1ч	

15	Подтягивание на низкой перекладине. Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись. (Д) Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (Ю)	1ч	
16	Подтягивание на низкой перекладине. Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись. (Д) Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (Ю)	1ч	
17	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Прыжок через коня	1ч	
18	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Прыжок через коня	1ч	
19	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Прыжок через коня	1ч	
20	Комплекс акробатической комбинации на технику выполнения.	1ч	
Волейбол (19ч)			
21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	1ч	
22	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1ч	
23	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	

	Инструктаж по ТБ		
24	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ Наклон вперед из положения сидя – КУ (тестирование гибкости)	1ч	

III четверть

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Примечание
1	ТБ на уроках. Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости.	1ч	
2	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости.	1ч	
3	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости.	1ч	
4	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости	1ч	
5	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости	1ч	
6	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1ч	24

	Развитие выносливости		
7	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости	1ч	
8	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости	1ч	
9	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости	1ч	31
10	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Развитие выносливости	1ч	
11	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Развитие выносливости	1ч	
12	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба)	1ч	7
13	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба)	1ч	
14	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба)	1ч	

15	Кросс 1км по пересеченной местности	1ч	
Баскетбол(21ч)			
16	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
17	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
18	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	21
19	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
20	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2×1×2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
21	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со	1ч	

	сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1×3×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
22	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1×3×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
23+	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2×3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
24	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2×3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
25	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
26	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной	1ч	

	защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
27	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
28	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
29	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Наклон вперед из положения сидя – КУ (тестирование гибкости)	1ч	
30	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	

IV четверть

№	Изучаемый раздел	Количество	Примечание
---	------------------	------------	------------

		часов	
1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	9
2	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	10
4	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
5	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча,</i>	1ч	13

	<i>накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
6	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	
Лёгкая атлетика(18)			
7	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Бег 15 минут.	1ч	16
8	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	17
9	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	20
10	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	23
11	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 м	1ч	24
12	Бег 100 м на результат	1ч	27
13	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1ч	30
14	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1ч	4
15	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	7

16	Бег 1000 м на результат.	1ч	8
17	Эстафетный бег. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости	1ч	11
18	Эстафетный бег. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости	1ч	
19	Эстафетный бег. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости	1ч	
20	Бег 3000 м без учета времени.	1ч	14
21	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1ч	15
22	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1ч	18
23	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1ч	21
24	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч	22