**Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина» (Технологии. Дизайн. Искусство). Гимназия**

***«Согласовано» «Согласовано» «Утверждаю»***

*Методист Директор Первый проректор-проректор по образовательной деятельности*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Л.Т.Конбекова / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.Ю.Киселева / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Г.Дембицкий/*

*25 августа 2022 г. 26 августа 2022 г. 26 августа 2022 г.*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

*предмет, к-во часов*

**для 10-11 классов**

*класс*

**на 2022 – 2023 учебный год**

**Составлена учителем гимназии РГУ им.А.Н.Косыгина: Учебник:**

\_\_\_\_\_\_\_физкультура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. И. Лях, А. А. Зданевич

*предмет автор учебника*

\_\_\_\_\_3 часа (102 ч. в год)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Учитель, Волгоград, 2020 год, *количество часов в неделю издательство, год издания* \_\_Евстратова Светлана Михайловна \_\_\_\_\_\_\_ Физкультура 10-11 классы

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2020).

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

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура". *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре (10-11 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| 10(ю) | 10(д) |
| 1 | **Базовая часть** | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 |
|  | **Итого** | 102 | 102 |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. Социокультурные основы.**

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

**1.2. 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.

**1.3. 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 особенности индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. 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.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.6. Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**1.8. Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | | Девушки |
| 1 | 2 | 3 | | 4 |
| Скоростные | Бег 100м, с. | 14,3 | | 17,5 |
| Бег 30м, с | 5,0 | | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | | - |
| Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | **-** | | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | | - | 10,00 |
|  | Бег 3000 м, мин | | 13,30 | - |

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-х классов направлены:

--- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

--- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

--- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

--- на формирование знаний закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

--- на углубленное представление об основных видах спорта;

--- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

--- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учет следующих нормативных документов:

--- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013г.);

--- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;

--- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1213 (ред. от 01.02.2012г.);

--- Образовательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;

--- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;

--- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

--- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс (юноши, девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

**Легкая атлетика (11 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спринтерский бег (5 ч) | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м) | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м) | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого  старта (100м) | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого  старта (100м) | **Ю:**"5"- 13,5с;  "4"- 14,0с;  "3"- 14,3с  **Д:**"5"- 17,0с;  "4"- 17,5с;  "3" - 18,0с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину (3ч) | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | **Уметь:** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. |  |  |  |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | **Ю:**"5"- 450см;  "4"- 420см;  "3"- 410см  **Д:**"5"- 400см;  "4"- 370см;  "3"- 340см. | Комплекс 1 |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | **Уметь:** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по л/а, рекорды. | **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** метать гранату на дальность | **Ю:** "5"-32м;  "4"-28м;  "3"-26м  **Д:** "5"-22м;  "4"-18м;  "3"-14м. | Комплекс 1 |  |  |

**Кроссовая подготовка (10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег по пересеченной местности (10ч) | Комплексный | Бег: Ю (20мин), Д (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые  упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20  мин); преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Бег: Ю (22мин), Д (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые  упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20  мин); преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег: Ю (23мин), Д (17мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20  мин); преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег: Ю (23мин), Д (18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь:**  бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20  мин); преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
|  | Совершенствования | Бег: Ю (23мин), Д (19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20  мин); преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег: Ю (3000м), Д (2000м) на результат. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20  мин); преодолевать препятствия | **Ю:** "5"-13,50 с  "4"-14,50 с "3"-15.50 с **Д:** "5"-10,30 с "4"-11,30 с "3"-12,30 с | Комплекс 1 |  |  |

**Гимнастика (21ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Висы и упоры. Лазание (11ч) | Комплексный | Инструктаж по ТБ (1час). Повороты в движении. ОРУ на месте. Ю: вис согнувшись, вис прогнувшись; угол в упоре. Д: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. | **Уметь:** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (Ю);выполнять  элементы на ассиметричных брусьях (Д) | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Ю: подтягивание на перекладине; | **Уметь:** выполнять строевые приемы; выполнять элементы | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | подъем переворотом. Д: толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | на перекладине (Ю);выполнять  элементы на ассиметричных брусьях (Д) |  |  |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Ю: подтягивание на перекладине; подъем переворотом; Д: толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | **Уметь:** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (Ю);выполнять  элементы на ассиметричных брусьях (Д) | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями.  Ю: подтягивание на перекладине; подъем переворотом; Д: равновесие на нижней жерди. Развитие силы. | **Уметь:** выполнять строевые приемы; выполнять элементы  на перекладине (Ю);выполнять  элементы на  ассиметричных брусьях (Д) | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Ю: подъем переворотом;  лазание по канату в два приема без помощи ног. Д: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге; лазание по канату в два приема. Развитие силы. | **Уметь:** выполнять строевые приемы; выполнять элементы  на перекладине (Ю);выполнять  элементы на  ассиметричных брусьях (Д) | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Ю: подтягивание на перекладине; лазание по канату на скорость. Д: выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. | **Уметь:** выполнять строевые приемы; выполнять элементы  на перекладине (Ю);выполнять  элементы на | **Ю:** "5"-11р.;  "4"-9р;  "3"-7р  Лазание (6м):  "5"-11с; "4"-13с; | Комплекс 2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | ассиметричных брусьях (Д) | "3"-15с;  **Д:** оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10ч) | Совершенствования | ОРУ с предметами. Ю: длинный кувырок через препятствие в 90 см; стойка на руках (с помощью); кувырок назад из стойки на руках. Д:  длинный кувырок; сед углом; стойка на лопатках; кувырок назад. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы программы в координации (5  элементов) | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с предметами. Ю: длинный кувырок через препятствие в 90 см;. стойка на руках (с помощью); кувырок назад из стойки на руках. Д:  стойка на руках (с помощью); стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы программы в координации (5  элементов) | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с предметами. Ю: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Д: комбинация из разученных элементов (длинный  кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад). Опорный прыжок через козла, коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы программы в координации (5  элементов) | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с предметами. Ю: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Д: комбинация из  разученных элементов (длинный  кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад); прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной | **Уметь:** выполнять акробатические элементы программы в координации (5  элементов) | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | ногой. Опорный прыжок через козла, коня. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с предметами. Ю: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Д: комбинация из  разученных элементов (длинный  кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад); прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Опорный прыжок через козла, коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы программы в координации (5  элементов) | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов Ю и Д. Опорный прыжок через коня, козла. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы программы в координации (5  элементов) | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов. | Комплекс 2 |  |  |

**Спортивные игры (42ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол (21ч) | Комплексный | Инструктаж по ТБ (1-й час). Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча  двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача  мяча в парах с шагом. Прием мяча  двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие  координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой  ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача  мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу.  Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная  игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой  ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Оценка техники передачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Комбинация из передвижений и  остановок игрока. Верхняя передача  мяча в прыжке. Прием мяча двумя  руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю  зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от  сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в  игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Оценка техники подачи мяча | Компл  екс 3 |  |  |
| Совершенствования | Текущий |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача  мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий  удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.  Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие  координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в  игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Текущий | Компл  екс 3 |  |  |
| Совершенствования | Оценка техники нападающего удара | Компл  екс 3 |  |  |
| Совершенствования | Текущий | Компл  екс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Баскетбол (21ч) | Комплексный | Инструктаж по ТБ.(1-й час). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. | **Уметь:** выполнять в  игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Текущий | Компл  екс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.  Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в  игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Текущий | Компл  екс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча  различными способами в движении.  Бросок мяча в прыжке со средней  дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в  игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Текущий | Компл  екс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча  различными способами в движении.  Бросок мяча в прыжке со средней  дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств | **Уметь:** выполнять в  игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Текущий | Компл  екс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча  различными способами в движении.  Бросок мяча в прыжке со средней  дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств | **Уметь:** выполнять в  игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Текущий | Компл  екс 3 |  |  |
| Комбинированный | Оценка техники ведения мяча | Компл  екс 3 |  |  |
| Совершенствования | 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. | **Уметь:** выполнять в  игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Текущий | Компл екс 3 |  |  |
| Совершенствования | Оценка техники передачи мяча | Компл екс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | 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 | **Уметь:** выполнять в  игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Текущий | Компл  екс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Оценка техники броска в прыжке |  |  |  |
| Совершенствования | 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). Нападение через заслон. Сочетание приемов ведения, броска мяча. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** выполнять в  игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Текущий | Компл  екс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча  различными способами в движении с  сопротивлением. Ведение мяча с  сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** выполнять в  игре или игровой  ситуации тактико-  технические действия | Оценка техники штрафного броска | Компл  екс 3 |  |  |

**Кроссовая подготовка (8ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Бег по пересеченной местности (8ч) | Совершенствования | Бег: Ю (22мин), Д (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые  упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20  мин); преодолевать препятствия | Текущий | Компл  екс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег: Ю (23мин), Д (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые  упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20  мин); преодолевать препятствия | Текущий | Компл  екс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег: Ю (23мин), Д (17мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20  мин); преодолевать препятствия | Текущий | Компл  екс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег: Ю (23мин), Д (18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20  мин); преодолевать препятствия | Текущий | Компл  екс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Бег: Ю (3000м), Д (2000м) на результат. Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20  мин); преодолевать препятствия | **Ю:** "5"-13,50 с  "4"-14,50 с  "3"-15.50 с  **Д:** "5"-10,30 с "4"-11,30 с "3"-12,30 с | Компл  екс 1 |  |  |
| Учетный |  |  |

**Легкая атлетика (10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спринтерский бег. (4ч) | Комплексный | Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м) | Текущий | Компл  екс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.  Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого  старта (100м) | Текущий | Компл  екс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.  Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упражнений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м) | **Ю:**"5"- 13,5с;  "4"- 14,0с;  "3"- 14,3с  **Д:**"5"- 17,0с;  "4"- 17,5с;  "3" - 18,0с. | Компл  екс 4 |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | **Уметь:** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Компл  екс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по л/а, рекорды. | **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Компл  екс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** метать гранату на дальность | **Ю:** "5"-32м;  "4"-28м;  "3"-26м  **Д:** "5"-22м;  "4"-18м;  "3"-14м. | Компл  екс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту (3ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие ССК | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий | Компл  екс 4 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие ССК | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий | Компл  екс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие ССК | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | **БЕГ (100м):**  **Ю:**"5"- 13,5с;  "4"- 14,0с;  "3"- 14,3с  **Д:**"5"- 17,0с;  "4"- 17,5с;  "3" - 18,0с | Компл  екс 4 |  |  |