

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №8
г. Туймазы муниципального района Туймазинский район Республика Башкортостан

Программа рассмотрена
на заседании ШМО
Протокол №1
от 30.08 2019 г.

Согласовано:
зам. директора по УВР
М. Мингурина З.Т.
30.08 2019 г.

Утверждаю:
директор школы
Соболева Т.П.
Приказ № 10 от 30.08 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
физическая культура**

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

10-11 класс

Срок реализации программы 2019-2020 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Кучумова И.М.

2019год

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного среднего общего образования
- с примерной программой по физической культуре 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2016год;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания федерального государственного образовательного стандарта основного среднего общего образования учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014).

Рабочая программа составлена в соответствии с учебниками:

- Физическая культура. 10-11 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016.
- Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 2 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на два года обучения (по 2 ч. в неделю). Программа разработана с учётом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, их возрастных и иных особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств.

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 расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые метапредметные

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
 - *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
 - *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
 - *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
 - *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
 - *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Учебно-тематический план прохождения программного материала по физической культуре в X-XI классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	43	43
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики, ритмическая гимнастика	10	10
1.4	Легкая атлетика	18	18
2	Вариативная часть	25	25
2.1	Баскетбол	15	15
2.2	Кроссовая подготовка(спорт.игра волейбол)	10	10
	Итого	68	68

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	план
1	Лёгкая атлетика (7ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ №26;116 Инструктаж ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон 30м. Эстафетный бег	Инструктаж по ОТ и ТБ №26;116 Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		
2	Инструктаж по ОТ и ТБ №32 Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 100 м	Инструктаж по ОТ и ТБ №32 Низкий старт Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 100 м		

3	Прыжок в длину. Челночный бег	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями		
4	Прыжки в длину. Командная игра «Кузнечик»	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. . Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Командная игра «Кузнечик»		
5	Прыжки в длину на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО		
6	Метание гранаты. Челночный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Подготовка к сдаче норм ГТО		
7	Метание гранаты на дальность с разбега	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Подготовка к сдаче норм ГТО		
8	Кроссовая подготовка-6ч Бег по пересеченной местности 15 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Подготовка к сдаче норм ГТО		
9	Развитие выносливости бег до 16 мин	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
10	Развитие выносливости бег 17 мин. Игра «Скоростной	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые		

	дриблинг»	упражнения. Развитие выносливости. Игра «Скоростной дриблинг»		
11	Преодоление вертикальных препятствий бег до 18 мин	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
12	Развитие выносливости бег до 19 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО		
13	Бег 2-3 км на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО	Бег на результат (2000 м).-3000. Опрос по теории. Подготовка к сдаче норм ГТО		
14	Гимнастика 10 час Инструктаж по ОТ и ТБ №31 Висы и упоры. История борьбы Курэш	Инструктаж по ОТ и ТБ №31 Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. История башкиро-татарской борьбы «Курэш», задачи дальнейшего её развития.		
15	Висы и упоры. Упражнения: на брусьях – девушки, на перекладине- юноши	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм борцов. Подтягивание на перекладине юн подтягивание на низкой перекл . –дев.		
16	Висы и упоры развитие силы. Гигиена борца Курэш	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Гигиена борца Курэш, врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травматизма на занятиях, оказание первой помощи упр. на перекл -подъем разгибом		
17	Висы и упоры лазание по канату	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы		

18	Лазание по канату развитие силы	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. Выполнение ритмической гимнастики.		
19	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня		
20	Акробатика опорный прыжок. Игры с обручем	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Игры с обручем. Стойка на голове и руках. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей длинный кувырок вперед		
21	Соединение акробатических элементов опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств		
22	Комбинация из разученных элементов	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалками. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		
23	Выполнение элементов	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок		
	Спортивные игры (30ч)			
24	Волейбол-15 ч Инструктаж по ОТ и ТБ №35 Передачи мяча в парах и тройках	Инструктаж по ОТ и ТБ №35 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.		
25	Верхняя передача мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача.	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		
26	Передача мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
27	Подача мяча по зонам. Нападающий удар. Учебная игра	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
28	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
29-30	Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
31	Нападающий удар с зоны 2. Блокирование	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий		

		удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
32-33	Прием с подачи передача 3. Нападающий удар	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
34-35	Сочетание изученных приемов в игре волейбол	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
36	Сочетание приема передачи в 3. Нападающий удар. Блокирование	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
37-38	Сочетание изученных приемов в игре волейбол	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
39	Баскетбол-15 ч Совершенствование ведения и передачи мяча	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой		

		места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
40	Передачи в движении различными способами. Совершенствование учебной игры	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
41	Передачи в движении и после остановки. Совершенствование учебной игры баскетбол 5*5	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
42-43	Броски мяча зонная защита. Учебная игра в баскетбол	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
44	Нападение против зонной защиты. Учебная игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		

45	Броски с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты. Учебная игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
46	Ведение передачи броски. Учебная игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
47	Броски мяча нападение против личной защиты. Учебная игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
48	Сочетание приемов нападения против личной защиты. Учебная игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		

49	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
50	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
51	Нападение через центр. Учебная игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
52-53	Индивидуальная защита. Учебная игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		

54	Кроссовая подготовка -4ч Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости, бег- 15 мин, игра в футбол	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ		
55	Развитие выносливости, бег 16 мин. Игра в футбол	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Игра в футбол		
56	Развитие выносливости, бег 16 мин. Игра в футбол	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Игра «Змейка». Игра в футбол		
57	Бег 2-3 км	Бег на результат 2000- (3000 м). Опрос по теории		
58	Легкая атлетика-11 ч Спринтерский бег30м. Прыжок в высоту	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
59	Спринтерский бег100м. Подготовка к сдаче норм ГТО	Низкий старт 100 м. Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом прыжки в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО		
60	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра в футбол	Прыжки в длину. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол		
61	Прыжки в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО. Игра «Скоростной дриблинг»	Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Игра «Скоростной дриблинг»		

62	Метание мяча и гранаты. Игра в футбол	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания		
63	Метание гранаты совершенствование. Игра в футбол	Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Соревнования по легкой атлетике, рекорды(основы теории)</i>		
64	Метание гранаты с разбега на дальность. Игра «Попади в квадрат»	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в квадрат»		
65	Прыжок в высоту. Игра в футбол	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол		
66	Совершенствование прыжка в высоту. Игра в футбол	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование «Кто выше прыгнет»		
67	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол. Подвижные игры с мячом	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом		
68	Подведение итогов. Подвижные игры с мячом	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом		