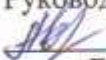
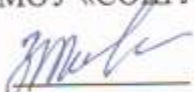


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» с.п.Баксаненок

Рассмотрена
Руководитель ШМО
 /Альботова А.О./
с.п.Баксаненок

Протокол № 1
от «29» 2017г.

Согласована
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ №3» с.п.Баксаненок

 /Ахметова З.М./

«30» 08 2017г.

Утверждаю
Директор школы
МОУ «СОШ №3»

 /Гейоков В.М./

Приказ № 70
от «30» 08 2017г.



Рабочая программа

по физической культуре

для 10 класса основного общего образования

(ФГКОС)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с положениями Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012г.)

УМК: *Лях, В. И.* Физическая культура. 10 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общей редакцией В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012г.

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 105 часов за учебный год.

Требования к уровню подготовки учащихся.

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

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
-

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. 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.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контрольных физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы 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.

11 класс. 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. Медико-биологические основы.

10 класс. 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.

10 класс. 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.

10 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10 классы. 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.

10 классы. Терминология волейбола. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10 классы. 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.

10 классы. 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.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Тематический план

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 классы)

№п./	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		Х (ю.)	Х (д.)
1	Базовая часть	66	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	20
1.4	Легкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	39	39
2.1	Баскетбол	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18
	Итого	105	105

Контрольные упражнения 10 класс

№	Упражнения	Девочки			Юноши		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м. с низкого старта	18,0	17,0	16,5	15,5	15,0	14,5
2.	Бег гладкий 3000 м. (в мин)				17,00	16,00	15,00
3.	Прыжки в длину с разбега (см)	320	350	380	360	420	450
4.	Прыжки в высоту с разбега (см)	110	120	130	120	135	145
5.	Метание мяча 150 гр. (м)	28	32	37			
6.	Метание гранаты 500 гр. (м)	11	13	18			
7.	Метание гранаты 700 гр. (м)				22	26	32
8.	Бег кроссовый Д.200м., М.3000м. (в мин.)	13,20	12,10	11,00	Без учета времени		
9.	Толкание ядра 4 кг -Д, 5кг -Ю	Показ Техники					

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х. 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и выше
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Календарно - тематическое планирование в 10-м классе

разработано на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

(М.: Просвещение, 2012г.) , всего 105 часов за год , 3 часа в неделю

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10-го класса

№ уроков	Кол -во часов	Тема урока	Дата проведения	
			План	Факт
1	3	4	6	7
Легкая атлетика (11ч) Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину Метание мяча и гранаты				
1	1	Вводный, первичный инструктажи по ОТ.- и ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	05.09	
2	1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	06.09	
3	1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	07.09	
4	1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	09.09	
5	1	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	13.09	
6	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	14.09	
7	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	16.09	
8	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	19.09	
9	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	21.09	
10	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	23.09	

11	1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	27.09	
Кроссовая подготовка (9ч)				
12	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	28.09	
13	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	30.09	
14	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	04.10	
15	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	05.10	
16	1	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	07.10	
17	1	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	11.10	
18	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	12.10	
19	1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	14.10	
20	1	Бег (3000-2000 м) на результат. Развитие выносливости	18.10	
Гимнастика 21ч Висы и упоры, Акробатические упражнения, Опорный прыжок				
21	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	19.10	
22	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	21.10	
23	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	25.10	
24	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	26.10	
25	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	28.10	
26	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	08.11	
27	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	09.11	

28	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	11.11	
29	1	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	15.11	
30	1	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	16.11	
31	1	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	18.11	
32	1	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	22.11	
33	1	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	23.11	
34	1	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	25.11	
35	1	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	29.11	
36	1	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	30.11	
37	1	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	02.12	
38	1	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	06.12	
39	1	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	07.12	
40	1	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	09.12	
41		Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	13.12	
Спортивные игры 43ч Волейбол 22ч Баскетбол 21ч				
42	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	14.12	
43	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	16.12	

44	1	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	20.12	
45	1	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой. Передачи в парах, во встречных колоннах. Передачи из 3.3 в 3.2,4. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол. РДК.	21.12	
46	1	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Верхняя передача в парах через сетку. Передачи из 3.3 в 3.2,4. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка.	23.12	
47	1	ОРУ. Оценка техники подач мяча (верхняя, нижняя). Нападающий удар после подбрасывания мяча партёром. Блокирование (один., групп.). Учебная игра в волейбол. РДК. Развитие координационных способностей	27.12	
48	1	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	28.12	
49	1	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	30.12	
50	1	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Верхняя передача в парах через сетку. Передачи из 3.3 в 3.2,4. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка.	11.01	
51	1	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	13.01	
52	1	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	17.01	
53	1	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	18.01	
54	1	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в тройках. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра в волейбол. РДК Развитие координационных способностей	20.01	

55	1	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в тройках. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра в волейбол. РДК Развитие координационных способностей	22.01	
56	1	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в тройках. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра в волейбол. РДК Развитие координационных способностей.	24.01	
57	1	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в тройках. Нападающий удар со 2 линии. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка.	25.01	
58	1	Т: «Современные Олимпийские Игры». ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках. Нападающий удар, блокирование. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра в волейбол. РДК. Развитие координационных способностей	27.01	
59	1	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	31.01	
60	1	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой в тройках после перемещения. Нападающий удар со 2 линии. Прием мяча, отражённого сеткой. Учебная игра в волейбол. РДК	01.02	
61	1	ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой в тройках после перемещения. Нападающий удар со 2 линии. Прием мяча, отражённого сеткой. Учебная игра в волейбол. РДК	03.02	
62	1	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	07.02	
63	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	08.02	
64	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств	10.02	
65	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x2). Развитие скоростных качеств	14.02	

66	1	Т: «Правила игры в баскетбол». ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи и броски с ведением. Бросок в движении после 2 шагов. Личная, зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.02	
67	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	17.02	
68	1	Т: «Влияние спортивных игр на развитие двигательных способностей человека». ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Бросок в движении после 2 шагов. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.02	
69	1	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением – оценка техники. Бросок в движении после 2 шагов. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.02	
70	1	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	24.02	
71	1	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Учёт техники броска в движении после 2 шагов. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	28.02	
72	1	Т: «Правила самостоятельной тренировки». ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	01.03	
73	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x / x 2). Развитие скоростных качеств	03.03	
74	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x / x 2). Развитие скоростных качеств	07.03	
75	1	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 x / x 2). Развитие скоростных качеств	10.03	
76	1	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,</i>	14.03	

		<i>накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств		
77	1	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, покрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	15.03	
78	1	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, покрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	17.03	
79	1	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, покрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	21.03	
80	1	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, покрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	22.03	
81	1	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Учёт техники броска в движении после 2 шагов. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	04.04	
82	1	Т: «Правила самостоятельной тренировки». ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	05.04	
83	1	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	07.04	
84	1	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	11.04	
Кроссовая подготовка 9ч				
85	1	Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	12.04	

86	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	14.04	
87	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	16.04	
88	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	18.04	
89	1	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	19.04	
90	1	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	21.04	
91	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	25.04	
92	1	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	26.04	
93		Бег 3000и (2000 м) на результат. Развитие выносливости	28.04	
Легкая атлетика 12ч Спринтерский бег. Метание мяча и гранаты Прыжок в высоту				
94	1	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	02.05	
95	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	03.05	
96	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	05.05	
97	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	10.05	
98	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	12.05	
99	1	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	16.05	
100	1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	17.05	
101	1	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	19.05	
102	1	Прыжок в выс. с 11-13.Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	23.05	
103	1	Прыжок в высоту с 11-13 . Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	24.05	
104	1	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	26.05	
105	1	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	30.05	

