

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.*  
/Ахметова З.М./

«30» 08 2017г.

Утверждено  
Директор школы  
МОУ «СОШ №3»

*Гетоков В.М.*  
/Гетоков В.М./

Приказ № 70  
от «30» 08 2017г.



## Рабочая программа

физической культуре

для 11(11«А», 11 «Б») класса основного общего образования

(ФГКОС)

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Озроков Андзор Борисович

2017 - 2018 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. ( М.: Просвещение, 2012г.)

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 102 часов за учебный год.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:***

**знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Перечень учебно-методического обеспечения:**

- Стандарт основного (общего) и среднего (полного) образования
- Примерная программа основного (общего) и среднего (полного) образования.
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2012 год.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма»Издательство АСТ», 2010г..
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория
- Научно-методическое обеспечение преподавания физкультуры в школе – Саратов, 2010 год.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Издат. Москва. «Школа-Пресс» за 2010 -2012 год.
- Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва. «Просвещение» 2012 год.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

#### **1.1. Социокультурные основы.**

*11 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.

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

#### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*11 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 коми: сов 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.**

*11 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.

*11 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.

#### **1.5. Баскетбол.**

*11 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.**

*11 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.**

*11 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.**

*11 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.

## Тематический план

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 классы)

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		XI (Ю.)	XI (д.)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>63</b>	<b>63</b>
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	<b>Вариативная часть</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
2.1	Баскетбол	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## Календарно - тематическое планирование

разработано на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

( М.: Просвещение, 2012г.)

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов – 3 часа в неделю.(102 ч)

№ уроков	Кол -во часов	Тема урока	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	5	6
		Легкая атлетика 11ч <b>Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину Метание мяча и гранаты</b>		
1	1	Низкий старт (30м). Стартовый район. <b>Бег</b> по дистанции (70-90м). Бег на результат (30.и). <b>Эстафетный бег</b> . Специальные беговые упражнения. <b>Развитие</b> скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	05.09.	
2	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70 90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	07.09.	
3	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	09.09.	
4	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	12.09.	
5	1	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	14.09.	
6	1	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	15.09.	
7	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13— 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	19.09.	

8	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	21.09.	
9	1	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	22.09.	
10	1	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	26.09.	
11	1	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	28.09.	
		<b>Кроссовая подготовка 9ч</b>		
12	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	29.09.	
13	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	03.10.	
14	1	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Игра в футбол. Развитие выносливости.	05.10.	
15	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	06.10.	
16	1	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Игра в футбол. Развитие выносливости.	10.10.	
17	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	12.10.	
18	1	ОРУ, СБУ. <b>6-мин. бег на результат.</b> Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Игра в футбол. Развитие выносливости.	13.10.	
19	1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	17.10.	
20	1	ОРУ, СБУ. <b>Бег 3 км на результат</b> (мин.). Развитие выносливости	19.10.	

Гимнастика 21ч

Висы и упоры, лазание по канату 11ч Акробатические упражнения, опорный прыжок 10ч

21	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	20.10.	
22	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	24.10.	
23	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь и движение. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	26.10.	
24	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	27.10.	
25	1	ОРУ с гантелями. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	09.11.	
26	1	ОРУ с гантелями. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Наклон вперед из положения сидя – результат.</b>	10.11.	
27	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Развитие силовых качеств	14.11.	
28	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. <b>Прыжки через скакалку за 1 мин. – результат</b> Развитие силовых качеств	16.11.	
29	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Поднимание ног к перекладине. Развитие силовых качеств	17.11.	
30	1	ОРУ на месте. Повороты в движении. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	21.11.	
31	1	ОРУ на месте. Повороты в движении. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	23.11.	
32	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	24.11.	
33	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	28.11.	
34	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	30.11.	

35	1	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	01.12.	
36	1	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	05.12.	
37	1	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	07.12.	
38	1	ОРУ с гантелями. 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	08.12.	
39	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Развитие силовых качеств	12.12.	
40	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. <b>Подтягивания на перекладине на результат.</b> Развитие силовых качеств	14.12.	
41	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. <b>Лазание по канату на скорость.</b> Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня	15.12.	
		<b>Спортивные игры 42ч</b> <i>Волейбол.21ч</i> <i>Баскетбол21ч</i>		
42	1	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	19.12.	
43	1	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.	21.12.	
44	1	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	22.12.	
45	1	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	26.12.	
46	1	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	28.12.	



47	1	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	29.12.	
48	1	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	11.01..	
49	1	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	12.01.	
50	1	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	16.01.	
51	1	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	18.01.	
52	1	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	19.01.	
53	1	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	23.01.	
54	1	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	25.01.	
55	1	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	26.01.	

56	1	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	30.01.	
57	1	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	01.02.	
58	1	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	02.02.	
59	1	ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Нападающий удар, блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол. : круговая тренировка. Развитие силовых, координационных способностей	06.02.	
60	1	ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача в 3.3, передача в 3.2, 4 или 6, нападающий удар. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка.	08.02.	
61	1	ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача в 3.3, передача в 3.2 или 4, нападающий удар. Учебная игра в волейбол. : развитие координационных способностей	09.02.	
62	1	ОРУ. Совершенствование подач и передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача в 3.3, передача в 3.2 или 4, нападающий удар. Учебная игра в волейбол. РДК.	13.02.	
63	1	Повторный и первичный инструктажи по ТБ на занятиях ФК и спортивными играми. Разминка спортсмена – игрока. Стойки. Совершенствование перемещений и остановок игрока. <b>Ч\Б 3*10 м. Передачи</b> мяча на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.02.	
64	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.	16.02.	
65	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.	20.02.	
66	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	22.02.	

		движении после 2 шагов. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
67	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.	27.02.	
68	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.	28.02.	
69	1	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 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	01.03.	
70	1	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 (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	02.03.	
71	1	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	06.03.	
72	1	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке – оценка техники. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	07.03.	
73	1	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок - оценка техники. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	09.03.	
74	1	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	13.03.	
75	1	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.03.	
76	1	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 x 1 x 2). Учебная игра. Развитие - скоростно-силовых качеств	16.03.	
77	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение,	20.03.	

		бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
78	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, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	22.03.	
79	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, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	03.04.	
80	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, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	05.04.	
81	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, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	06.04.	
82	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.	10.04.	
83	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. 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	12.04.	

#### Кроссовая подготовка 9ч

84	1	Повторный инструктаж по ОТ. ОРУ, СБУ. Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. Правила использования упражнений для развития выносливости	13.04.	
85	1	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости.	17.04.	

86	1	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Игра в футбол. Развитие выносливости.	19.04.	
87	1	ОРУ, СБУ. <b>Бег на 1 км – рез – т.</b> Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра в футбол. Развитие выносливости.	20.04.	
88	1	ОРУ, СБУ. <b>6-ти минутный бег.</b> Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра в футбол. Развитие выносливости.	24.04.	
89	1	ОРУ, СБУ. Равномерный бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Игра в футбол. Развитие выносливости.	26.04.	
90	1	ОРУ, СБУ. <b>Бег на 1 км – рез – т.</b> Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра в футбол. Развитие выносливости.	27.04.	
91	1	ОРУ, СБУ. <b>6-ти минутный бег.</b> Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра в футбол. Развитие выносливости.	03.05.	
92	1	ОРУ. СБУ Бег на 3 км на результат (мин).	04.05.	
<b>Легкая атлетика 10ч</b>				
Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание мяча и гранаты. Прыжок в высоту				
93	1	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	08.05.	
94	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	10.05.	
95	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	11.05.	
96	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	14.05.	
97	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	15.05.	
98	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	17.05.	
99	1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	18.05.	
100	1	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
101	1	ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Приземление. <b>Метание гранаты на дальность с разбега – результат.</b> Развитие скоростно-силовых способностей	22.05.	
102	1	ОРУ, СБУ. <b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов - результат.</b> Сдача задолженностей.	24.05.	