

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №57  
с углубленным изучением английского языка г. Владивостока»

«ПРИНЯТО»

МО учителей естественно -  
научного цикла МБОУ «СОШ  
№57 с углубленным изучением  
английского языка  
г. Владивостока»

Протокол №1

от 30 августа 2017 г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ (Карпачева З.С)

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР  
МБОУ «СОШ № 57 с  
углубленным изучением  
английского языка  
г. Владивостока

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

\_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ № 57  
с углубленным изучением английско-  
го языка г. Владивостока»

Приказ №

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г

\_\_\_\_\_ (Круглова Г.В.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»**

**ДЛЯ 11 КЛАССА**

**на 2017-2018 учебный год**

*(2 часа в неделю, 69 часов в год)*

Составитель:

Глухенькая Е.В.

г. Владивосток

2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к тематическому планированию по физической культуре

#### для учащихся 10–11 классов

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов (Лях В. И., Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2011).

Учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68(2 часа в неделю) часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используется учебник: Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

– Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

– Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

– Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

– Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 10–11 классов**

***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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Содержание базовой части включает такие виды как гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, спортивные игры. В зависимости от материально-технической оснащенности школы, интересов самих учащихся, профессиональной специальности определяет ту или иную систему физических упражнений. В рамках программного материала этого подраздела допускается дополнение или замещение отдельных тем избранной системы физических упражнений, темами из других систем предложенных программой.

Вариативная часть направлена на углубленное изучение лыжного спорта, волейбола и легкой атлетики. Во внеурочное время по этим разделам проводятся спортивные секции, соревнования. При плохих климатических условиях уроки проводятся по основам знаний или строевая подготовка. Освобожденные от занятий по группе здоровья обязаны присутствовать на уроках. При длительном освобождении по состоянию здоровья даются задания по основам знаний.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически пройденного на уроках материала, так же от уровня знаний по теории,

степенью освоения техники движения, результат выполнения двигательного действия. Невыполнение показателей, требований или низкие результаты по независящим от ученика причинам, слабое физическое развитие, длительные пропуски по уважительной причине не являются основанием снижения итоговой оценки. Выполнение техники, движения и физических показателей проводятся для таких учащихся отдельно. Оценка успеваемости школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех движений которые им противопоказаны.

При наличии длительного освобождения от уроков ( мед.справка), ученик выполняет реферативную работу на заданную учителем тему или ему дается возможность сдать основы знаний по предмету согласно вопросам билетов по физической культуре.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего 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.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

## Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

### 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 движение.

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

### Психолого-педагогические основы

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

**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.

### 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.

**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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол**

**10–11 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.

### **Волейбол**

**10–11 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.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика**

**10–11 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.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры	22	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
4	Легкая атлетика	22	22
5	Кроссовая подготовка	10	10
	Итого	68	68



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>							
1	Спринтерский бег	Изучение нового материала	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>50-60м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Текущий	Комплекс 1	1.09
2		Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>50-60м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега		Текущий	Комплекс 1	4.09
3		Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>50-60м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 1	8.09
4		Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>50-60м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 1	11.09
5		Учетный	Бег на результат ( <i>30 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей		Фиксирование результатов	Комплекс 1	15.09
6	Прыжок в длину с разбега	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	18.09
7		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы		Текущий	Комплекс 1	22.09
8		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы		Текущий	Комплекс 1	25.09
9		Учетный	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		Фиксирование результатов	Комплекс 1	29.09
<b>Кроссовая подготовка (5 ч)</b>							
10	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег ( <i>15/20 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	2.10
11		Совершенствования	Бег ( <i>16/20 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 1	6.10

12		Совершенствования	Бег (17/26 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 1	9.10
13		Совершенствования	Бег (18/26 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 1	13.10
14		Учетный	Бег (2000/3000 м) на результат. Развитие выносливости		Фиксирование результатов	Комплекс 1	16.10
<b>Легкая атлетика (3 ч)</b>							
15	Метание мяча	Метание мяча	Метание мяча в цель 6м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1	20.10
16		Метание мяча	Метание мяча в цель 6м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.		Текущий	Комплекс 1	23.10
17		Учетный	Метание мяча в цель 6м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		Фиксирование результатов	Комплекс 1	27.10
<b>Гимнастика (14 часов)</b>							
18	Упражнение в балансировании. Строевые упражнения.	Комбинированный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОФП, Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Научить выполнять балансировку «Ласточка» стоя на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	Уметь выполнять балансировку	Текущий	Комплекс 2	10.11
19		Совершенствования	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ на месте. ОФП. Ходьба по гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами.		Текущий	Комплекс 2	13.11
20		Совершенствования	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами.		Текущий	Комплекс 2	17.11
21		Учетный	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения, организующие команды и приемы. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Ходьба по гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Разучить комплекс упражнений на растяжку.		Оценка техники выполнения комбинации на гимнастической скамейке	Комплекс 2	20.11
22	Прыжки через скакалку	Совершенствования	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Развитие выносливости, научить технике прыгания через скакалку. Развитие силовых способностей	Уметь прыгать через скакалку	Текущий	Комплекс 2	24.11
23		Совершенствования	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Развитие выносливости – серия подходов (2-3) прыжков через скакалку.		Текущий	Комплекс 2	27.11
24	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 2	1.12

25		Совершенствования	Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	4.12
26		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2	8.12
27		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2	11.12
28		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2	15.12
29		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств		Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2	18.12
30		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств		Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2	22.12
31		Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2	25.12
<b>Спортивные игры (21 часов)</b>							
32	Волейбол	Совершенствования	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие мышц ног	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	12.01
33		Совершенствования	Верхняя передача мяча в парах. Стойка и передвижения волейболиста. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры. Упражнения на развитие мышц туловища.		Текущий	Комплекс 3	15.01
34		Совершенствования	Совершенствование техники стойки и передвижений волейболиста. Передача мяча сверху в парах через сетку, над собой во встречных колоннах. Закрепление передачи мяча в парах на месте. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие мышц ног.		Текущий	Комплекс 3	19.01
35		Учетный	Совершенствование техники стойки и передвижений волейболиста. Передача мяча сверху в парах через сетку, над собой во встречных колоннах. Закрепление передачи мяча в парах на месте. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие мышц ног.		передача мяча сверху в парах – первая передача над собой, вторая партнеру. На «5» - 10 раз, на «4» - 8 раз, на «3» - 6 раз.	Комплекс 3	22.01
36		Изучение нового материала	Разучить прием мяча снизу на месте. Передачи в движении приставным шагом. Закрепить нижнюю прямую подачу. Совершенствование передачи в парах на месте. Упражнения на развитие мышц рук. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3	26.01

37		Совершенствования	Прием мяча снизу через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Передачи в движении приставным шагом – совершенствование. Разучить прием мяча после перемещения. Разучить прием мяча на задней линии. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3	29.01
38		Совершенствования	Передачи в движении приставным шагом. Совершенствование нижнего приема мяча на месте. Закрепление приема мяча после перемещения. Разучить передачу мяча ч/з сетку из з.4 в з.6 .Прием с подачи в з. 1,6,5 с передачей в з. 2,3,4 Верхняя прямая подача с 7-8 м. Упражнения на мышцы туловища. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3	2.02.
39		Учетный	Передачи в движении приставным шагом. Совершенствование нижнего приема мяча на месте. Закрепление приема мяча после перемещения. Разучить передачу мяча ч/з сетку из з.4 в з.6 .Прием с подачи в з. 1,6,5 с передачей в з. 2,3,4 Верхняя прямая подача с 7-8 м. Упражнения на мышцы туловища. Игра по упрощенным правилам.		прием мяча снизу на месте в парах. На «5» - 15 раз, на «4» - 10 раз , на «3» - 8 раз, с соблюдением правильной техники выполнения.	Комплекс 3	5.02
40		Изучение нового материала	Закрепить верхнюю прямую подачу мяча с 7-8м. Нижний прием мяча на месте. Совершенств. Приема после перемещения. Закрепление верхней прямой подачи. Разучить 2 передачу на точность из з.3,2 в з. 4 . Упр. на развитие мышц ног. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3	9.02
41		Совершенствования	Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование приема и передачи мяча на месте и в движении в парах. Верхняя прямая подача. Прием подачи в з. 1,6,5 с передачей в з. 4,3,2. Упражнения на развитие мышц рук. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3	12.02
42		Изучение нового материала	Разучить технику одиночного блокирования и нападающий удар после подбрасывания партнером.		Текущий	Комплекс 3	16.02
43		Совершенствования	Совершенствование техники одиночного блокирования и нападающий удар после подбрасывания партнером.		Текущий	Комплекс 3	19.02
44		Совершенствования	Совершенствование верхней прямой подачи .Совершенствование приема и передачи мяча на месте и в движении приставными шагами в парах. Упражнения на развитие мышц ног. Игра по упрощенным правилам. Закрепить одиночное блокирование и нападающий удар.		верхняя прямая подача мяча	Комплекс 3	23.02
45		Учетный	Применение всех полученных знаний и умений в тренировочной игре волейбол по упрощенным правилам.		верхняя прямая подача мяча	Комплекс 3	26.02
46	Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. Инструктаж по Т.Б. по баскетболу	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	2.03
47		Совершенствования	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди с шага в парах. Разучить остановку в два шага. Разучить ведение с изменением направления и скорости Развитие координационных		Текущий	Комплекс 3	5.03

			качеств. Терминология баскетбола				
48		Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		Текущий	Комплекс 3	9.03
49		Учетный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок в движении после двух шагов. Остановка прыжком и двумя шагами. Бросок-ловля мяча двумя руками от груди на месте с шагом в парах. Развитие координационных качеств. Разучить бросок одной рукой с места, после ведения, после ловли мяча Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		бросок-ловля баскетбольного мяча в парах на месте от груди к груди двумя руками с 5 м	Комплекс 3	12.03
50		Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол «Отбери мяч». Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Челночный бег.		Текущий	Комплекс 3	16.03
51		Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол «Отбери мяч». Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Челночный бег.		Текущий	Комплекс 3	19.03
52		Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в «Рамку». Игра «Отбери мяч». Развитие координационных качеств. Челночный бег.		Корректировка техники броска в «рамку»	Комплекс 3	23.03
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>							
53	Прыжок в высоту	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4	2.04
54		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4	6.04
55		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4	9.04
56		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Фиксирование результатов	Комплекс 4	13.04
57	Метание мяча	Комплексный	Метание мяча в цель. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч в цель	Текущий	Комплекс 4	16.04
58		Комплексный	Метание мяча в цель. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		Фиксирование результатов	Комплекс 4	20.04
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>							

59	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (15/25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4	23.04
60		Совершенствования	Бег (16/25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 4	27.04
61		Совершенствования	Бег (16/25 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 4	30.04
62		Учетный	Бег (2000/3000). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости		Фиксирование результатов	Комплекс 4	4.05
63		Учетный	Бег (2000/3000 м) на результат. Развитие выносливости		Фиксирование результатов	Комплекс 4	7.05
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>							
64	Спринтерский бег	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	11.05
65		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом		Текущий	Комплекс 4	14.05
66		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4	18.05
67		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		Фиксирование результатов	Комплекс 4	21.05
68	Подвижные игры на основе б/б, в/б,	Комплексный	Применение всех полученных знаний и умений в тренировочной игре волейбол, баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 4	25.05