

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Муниципальное образование «Усть-Илимский район»

МОУ «Эдучанская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением физической
культуры, технологии и
творческих наук

№4 от «24» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОУ «Эдучанская СОШ»

№01-2023 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУ "Эдучанская
СОШ"

№89-о от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Учитель: Классен И.О., учитель физической культуры

Место предмета в учебном плане: в 11 классе предусмотрено 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специальности;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе физической культурой.
- 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 при занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём.

Содержание учебного предмета, курса

«Знания о физической культуре»;

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент);

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпий-

ских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.). **Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. **Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (13 ч). Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Легкая атлетика (17 ч). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (11 ч). Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры
Баскетбол (12 ч). Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.
Волейбол (15 ч). Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.

3. Тематическое планирование

Учебно-тематический план

| № п/п | НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |
|-------|------------------|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 43 |
| 2 | Волейбол | 11 |
| 3 | Баскетбол | 31 |
| 4 | Гимнастика | 18 |
| | ИТОГО | 103 |

Тематическое планирование

| № УРОКА | Тема урока | Элементы содержания | Кол-во часов |
|------------------------------|---|---|--------------|
| ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 18 ч. | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием | 1 |
| 2 | Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1 |
| 3 | Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров. | 1 |
| 4 | Совершенствование техники финиширования. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 5 | Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись». | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1 |
| 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину на результат. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |
| 9 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 10 | Метание гранаты из различных положений. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега. | 1 |
| 11 | Метание гранаты на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 12 | Бег по пересеченной местности. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | 1 |

| | | | |
|-------------------------|--|---|---|
| 13 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | 1 |
| 14 | Преодоление горизонтальных препятствий. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 |
| 15 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 |
| 16 | Совершенствование бега в гору. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | 1 |
| 17 | Совершенствование беговых упражнений. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | 1 |
| 18 | Бег 3000/2000 м. на результат | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | 1 |
| ГИМНАСТИКА 18 ч. | | | |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |
| 20 | Развитие силы. Вис согнувшись. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. | 1 |
| 21 | Совершенствование поворотов в движении. | ОРУ. Прыжки на 360°, бег спиной вперед. | 1 |
| 22 | Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонну по 4. | Построение в одну шеренгу, из одной колонны в две. Повороты налево, направо, кругом. | 1 |
| 23 | Совершенствование ОРУ с гантелями. | Сгибание и разгибание рук. Рывки руками. Приседания руки в стороны, вперед. | 1 |
| 24 | Совершенствование подъема переворотом. | Подтягивание, выход на одну руку и на две руки. Подъем ног уголком. Вис прогнувшись. | 1 |
| 25 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 26 | Совершенствование силовых качеств. | ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 27 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8. | Построение в одну шеренгу, из одной колонны в четыре. Повороты налево, направо, кругом. | 1 |
| 28 | Совершенствование ОРУ в движении. | Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики | 1 |
| 29 | Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат. | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 30 | Развитие координационных способностей. Совершенствование силовых способностей. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полупагат, стойка на лопатках. | 1 |

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| 31 | Развитие координационных способностей. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 32 | Кувырок назад из стойки на руках. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | 1 |
| 33 | Совершенствование стойки на голове и руках. Стойка на руках. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стока на голове – юноши, стойка на лопатках - девушки. | 1 |
| 34 | Совершенствование ОРУ с гантелями. | ОРУ. Специальные упражнения с гантелями. | 1 |
| 35 | Комбинация из разученных элементов. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 |
| 36 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | 1 |
| ВОЛЕЙБОЛ 11 ч. | | | |
| 37 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 38 | Совершенствование умения выполнять различные виды подач. Комбинация из передвижений и остановок. | Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 39 | Совершенствование верхней передачи, приема мяча снизу. Прием мяча двумя руками снизу. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | 1 |
| 40 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Выполнять броски правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах, броски мяча шагом в парах. | 1 |
| 41 | Учебная игра в волейбол. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |
| 42 | Верхняя передача мяча в парах и шеренгах. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 1 |
| 43 | Совершенствование навыков игры в 3 касания. Передача мяча со сменой места. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 1 |

| | | | |
|------------------------|---|---|---|
| 44 | Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | 1 |
| 45 | Совершенствование нападения через 3-ю зону. | ОРУ. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. | 1 |
| 46 | Совершенствование атакующего удара. | Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | 1 |
| 47 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |
| БАСКЕТБОЛ 31 ч. | | | |
| 48 | Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, поворотов и остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. | 1 |
| 49 | Закрепление техники передач двумя руками в движении | Техника передач двумя руками в движении; правила игры. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» | 1 |
| 50 | Закрепление техники поворотам в движении | Техника поворотам в движении. Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине | 1 |
| 51 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | 1 |
| 52 | Совершенствование передач мяча двумя руками из-за головы. | Передача мяча сверху двумя руками из-за головы. Выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди | 1 |
| 53 | Развитие двигательных качеств | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. | 1 |
| 54 | Совершенствование ведения мяча шагом. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | 1 |
| 55 | Совершенствование ведения мяча бегом. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Медленный бег до 4 мин. с ведением баскетбольного мяча. | 1 |
| 56 | Усовершенствование ведений мяча. Повторение правил игры в баскетбол. | Комплекс упражнений с мячами. Учебная игра по правилам 5х5 с выполнением заданий по защите и нападению. | 1 |
| 57 | Совершенствование ведений мяча с изменением скорости. | Эстафеты для закрепления техники. Игра 5х5 по упрощенным правилам. | 1 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 58 | Совершенствование броска мяча. Учебная игра. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке). | 1 |
| 59 | Совершенствование броска мяча в движении. Учебная игра. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | 1 |
| 60 | Совершенствование штрафного броска. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1 |
| 61 | Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1 |
| 62 | Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения. | Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. | 1 |
| 63 | Тактические действия. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра. | Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче) | 1 |
| 64 | Совершенствование техники защитных действий. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). | 1 |
| 65 | Обучение технике зонной системы защиты. | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. | 1 |
| | | Комплекс на дыхание. Учебная игра. | |
| 66 | Совершенствование координационных способностей. Учебная игра. | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». | 1 |
| 67 | Совершенствование передач мяча в тройках. | Упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета с элементами ведения передачи мяча на скорость и правильность выполнения. | 1 |
| 68 | Совершенствование ведений мяча с изменением скорости и направления. | Повороты туловища, делая движение туловищем на уход в сторону. Изменение направления после трех шагов. Челночный бег 3х10 м с ведением баскетбольного мяча (с передачей о стену на точность в одну сторону). | 1 |
| 69 | Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра. | Основные правила игры в баскетбол. Тактика игры в нападении, в защите. Игра в баскетбол 5х5 по правилам. | 1 |
| 70 | Совершенствование остановок в два шага. | Подтягивание на низкой перекладине. Медленный бег в черед с ходьбой до 5 мин. | 1 |
| 71 | Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. | Техника передачи при встречном беге (совершенствование техники изученной в 8-9кл.). Избежание характерных ошибок при встречном беге. Повторить комплекс упражнений со скакалками | 1 |
| 72 | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. | Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9кл.) | 1 |

| | | | |
|------------------------------|--|--|---|
| 73 | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. | Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9кл.) Учебная игра. | 1 |
| 74 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра. | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре | 1 |
| 75 | Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность попадания). | Вис на перекладине. Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием. | 1 |
| 76 | Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок. | Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием. | 1 |
| 77 | Учебно-тренировочная игра с заданием. | Повторить ранее изученные способы перемещений, стоек, остановок, передач, бросков мяча. Игра 5х 5 по правилам. Повторить жесты судьи. | 1 |
| 78 | Обучение финту передачи мяча из-за спины. | Техника передачи мяча левой и правой рукой. Техника удержания мяча. | 1 |
| ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 25 ч. | | | |
| 79 | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 |
| 80 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200— 400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. | 1 |
| 81 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | 1 |
| 82 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | 1 |
| 83 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. | 1 |
| 84 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры. | 1 |
| 85 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1 |
| 86 | Совершенствование высокого старта. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1 |
| 87 | Совершенствование низкого старта. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1 |
| 88 | Совершенствование финального усилия. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. | 1 |
| 89 | Эстафетный бег | Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 90 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 91 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | 1 |
| 92 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров. | 1 |
| 93 | Совершенствование метания мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 94 | Совершенствование метания мяча в цель. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | 1 |
| 95 | Совершенствование метания гранаты на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность | 1 |
| 96 | Метание гранаты из различных положений. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега. | 1 |
| 97 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | 1 |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1 |
| 99 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |
| 100 | Прыжок в длину с места. | Бег в медленном темпе, прыжок в длину с места. | 1 |
| 101 | Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» | Бег в медленном темпе, специальные беговые упражнения. КУ – бег 30м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 102 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Бег в медленном темпе, специальные беговые упражнения. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развивать быстроту (бег на 100м). | 1 |
| 103 | Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) Совершенствование беговых упражнений. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | 1 |