

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов»

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ №19» г. Брянска на 2019/20 учебный год на изучение Физической культуры в 10-11-х классах отводится 102 часов в год (3 часа в неделю).

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник : Лях в. И. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещения, 2014г.

Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. №889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания. Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Предмет обучения физической культуре в школе является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений, навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведения в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования область базисного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Навизна данная программа состоит в том, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятия физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные : Укрепление здоровья.

Содействие нормальному физическому развитию.

Расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные: Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей. Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта. Формирование знаний и способностей развития физических качеств. Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой

Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований

Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные: Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников.

Принимая во внимание главную цель отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 11 классов в области физической культуры, основными принципами, были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация; соблюдение дидактических правил; расширений **межпредметных связей**.

Содержание предмета . Знания по физической культуре в процессе урока.

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма профилактика средствами физической культуры.

Опорно– двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально- психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения. Физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоёмах.

Пользование баней.

Спортивные игры (Волейбол 21ч.Баскетбол21ч.).

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика (20ч.)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкая атлетика (40ч.)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знания:

Основы истории развития физической культуры в России;

Особенности развития избранного вида спорта;

Педагогические, физические и психологические основы обучения двигательными действиями и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

Биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении и укрепления здоровья;

Физические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в развитие возрастные периоды;

Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;

Психофункциональные особенности собственного организма;

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;

Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями.

Умения:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

Контролировать и регулировать функциональное состояния организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

Соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Навыки:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 100 м, с
	Бег 30м, с
Силовые	Прыжок в длину с места, см
	Подтягивания на перекладине – мальчики, из вися лежа – девочки, количество раз
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, количество раз
К выносливости	Бег 2000 м, мин
	Бег 3000м, мин
К координации	Челночный бег 4/9 м., с

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Дата проведения		Прим.
				планируем ая	фактически я	
1	Легкая атлетика (20ч) Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт(до40м). Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств			
2	Низкий старт(30 м).	1	Низкий старт(до40м).Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств			
3	Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м).	1	Низкий старт(до30 м).Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.			
4	Эстафетный бег.	1	Низкий старт(до40м).Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств			
5	Бег на результат(60м).	1	Бег на результат(60-100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей			

6	Прыжок в длину (отталкивание). Развитие скоростно- силовых качеств.	1	Прыжок в длину. Челночный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.			
7	Прыжок в длину. Развитие скоростно – силовых качеств	1	Прыжок в длину. Челночный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.			
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств			
9	Метание гранаты из различных положений.	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.			
10	Метать гранату на дальность.	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.			
11	Метать гранату на дальность на результат.	1	Метать гранату на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств			
12	Бег (15-20мин).	1	Бег (15-20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.			
13	Бег(16-22мин)	1	Бег (16-22мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
14	Бег(17-23мин)	1	Бег (17-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			

15	Преодоление горизонтальных препятствий	1	Бег (17-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
16	Бег (18-23мин)	1	Бег (18-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
17	Специально беговые упражнения	1	Бег (18-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
18	Развитие выносливости.	1	Бег (19-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
19	Бег (2000м) на результат.	1	Бег(2000м-3000м) на результат. Развитие выносливости			
20	Развитие выносливости. Бег 3000м без учета времени.	1	Бег (19-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
21	Спортивные игры(Баскетбол 21ч) Инструктаж по ТБ.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств			
22	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств			
23	Передачи мяча различными способами на месте.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие			

			скоростных качеств			
24	Передачи мяча различными способами на месте.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств			
25	Передачи мяча различными способами в движении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции			
26	Передачи мяча различными способами в движении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств			
27	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств			
28	Передачи мяча различными способами в движении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств			
29	Ведения мяча на месте в различных стойках.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств			
30	Ведения мяча в движении в различных стойках.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.			

			Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств			
31	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств			
32	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств			
33	Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств			
34	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств			
35	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств			
36	Индивидуальные действия в защите(вырывание,	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Индивидуальные			

	выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств		действия в защите(вырывание, выбивание, накрывание броска).			
37	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств			
38	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции Развитие скоростных качеств			
39	Сочетание приёмов, ведение, бросок. Развитие скоростных качеств	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Сочетание приёмов : ведение, бросок. Развитие скоростных качеств			
40	Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрывание броска).	1	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Сочетание приёмов : ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств			
41	Развитие скоростных качеств	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных качеств			
42	Гимнастика (20ч.) Инструктаж по ТБ.	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы			

43	Строевые упражнения.	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы			
44	Строевые упражнения. Повороты в движении.	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы			
45	ОРУ с гантелями.	1	повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы			
46	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы			
47	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы			
48	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине.	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы			
49	Подтягивание на перекладине. Развитие силы	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы			
50	Развитие гибкости.	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие гибкости.			
51	Развитие силы	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на			

			перекладине. Лазанье по канату в два приёма. Развитие силы			
52	Акробатика с элементами гимнастики.	1	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей			
53	Кувырки в перед.	1	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей			
54	Кувырок назад.	1	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей			
55	Стойка на лопатках.	1	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей			
56	Кувырки вперед назад. Стойка на лопатках.	1	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей			

			способностей			
57	«Мост» с положения стоя без помощи. Развитие координационных способностей	1	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей			
58	Комбинации разученных элементов	1	Комбинации разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Кувырок вперед , кувырок назад в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей			
59	ОРУ обручами. Развитие координационных способностей	1	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках . Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей			
60	Развитие координационных способностей	1	Комбинации разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед .). Кувырок вперед , кувырок назад в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей			
61	Комбинация из разученных элементов	1	Комбинация из разученных элементов			
62	Спортивные игры (волейбол 21ч). Инструктаж по ТБ.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей			

63	Комбинация из передвижений и остановок игрока.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
64	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
65	Приём мяча двумя руками снизу.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
66	Приём мяча двумя руками снизу.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
67	Приём мяча двумя руками сверху.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
68	Приём мяча двумя руками сверху.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
69	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча			

			двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
70	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
71	Нападение через 3-ю зону.	1	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
72	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
73	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
74	Верхняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
75	Верхняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			

76	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
77	Одиночное блокирование.	1	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
78	Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
79	Верхняя прямая подача, приём подачи.	1	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
80	Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройка. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
81	Групповое блокирование.	1	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			

82	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Верхняя передача мяча в тройка. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.			
83	Легкая атлетика (20ч). Инструктаж по ТБ.	1	Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
84	Бег(16-23 мин).	1	Бег(16-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
85	Бег(17-24мин).	1	Бег(17-24мин). Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
86	Бег(18-25 мин).	1	Бег(18-25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
87	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Бег(19-25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
88	Бег(2000м) на результат. Развитие выносливости	1	Бег(2000м) на результат. Развитие выносливости			
89	Специально беговые упражнения.	1	Бег(18-24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
90	Эстафетный бег.	1	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скорости.			
91	Низкий старт(30м).	1	Низкий старт(30м). Стартовый разбег. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			

92	Низкий старт(30м). Финиширование.	1	Низкий старт(30м). Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			
93	Бег по дистанции (70-90м).	1	Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			
94	Бег по дистанции 60м.	1	Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			
95	Метание гранаты.	1	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			
96	Метание гранаты. ОРУ.	1	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			
97	Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			
98	Прыжок в длину (отталкивание).	1	Прыжок в длину. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			
99	Прыжок в длину. Челночный бег.	1	Прыжок в длину. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			
100	Прыжок в длину на результат.	1	Прыжок в длину. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			
101	Развитие выносливости	1	Бег(19-25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения.			
102	Бег(3000м) на результат.	1	Бег(3000м) на результат. Развитие выносливости			
- 105	Развитие выносливости Резервное время					

