

# 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; расширение **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 лично 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

## 11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата проведения план / факт	Прим.
-------	------------	--------------	---------------------	--------------------------------	-------

### Легкая атлетика(20ч)

1	Инструктаж по Т.Б.	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 старт30м. Стартовый разбег.	1	Низкий старт(до40м).Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств			
3	Бег по дистанции 30м.	1	Низкий старт(до30 м).Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств			
4	Стартовый разбег. Финиширование.	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 с места (отталкивание).	1	Прыжок в длину. Челночный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.			
7	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	Прыжок в длину. Челночный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.			



8	Прыжок в длину с места на результат.	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств			
9	Метание гранаты (удержания снаряда) .	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.			
10	Метание гранаты из различных положений.	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.			
11	Метать гранату на дальность.	1	Метать гранату на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств			
12	Бег в умеренном темпе 15мин.	1	Бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
13	Бег в умеренном темпе 16 мин.	1	Бег(16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
14	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Бег(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
15	Бег в умеренном темпе 17мин.	1	Бег(18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
16	Специально беговые упражнения.	1	Бег(19мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
17	Бег 1500м. на результат.	1	Бег 1500м. на результат. Развитие выносливости			
18	Бег в умеренном темпе 18 мин.	1	Бег(18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости			
19	Бег. Развитие выносливости	1	Бег. Развитие выносливости			

20	Бег 2000м. на результат.	1	Бег. Развитие выносливости			
----	--------------------------	---	----------------------------	--	--	--

## Спортивные игры( Баскетбол 21ч)

21	Инструктаж по Т.Б.	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 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	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. 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.		

26	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		
27	Ловля и передача мяча на месте и 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		
28	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств		
29	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		
30	Ведение мяча правой и левой рукой 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		
31	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств		
32	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств		
33	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	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.		
34	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		
35	Ведение мяча два шага 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. Индивидуальные действия в защите( вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств		
36	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. Индивидуальные действия в защите( вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств		
37	Индивидуальные действия в защите( вырывание, выбивание, накрывание броска).	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. Индивидуальные действия в защите( вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств		
38	Правила игры в баскетбол.	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. Сочетание приёмов : ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств		
39	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	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. Сочетание приёмов : ведение, бросок. Развитие скоростных качеств		
40	Индивидуальные действия в защите( вырывание, выбивание, накрывание броска).	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. Сочетание приёмов : ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств		
41	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	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		

## Гимнастика(20ч)

42	Инструктаж по Т.Б.	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
----	--------------------	---	---	--	--

43	Строевые упражнения. Повороты в движении.	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
44	ОРУ с гантелями.	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
45	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		
46	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
47	Развитие силы	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Кувырки назад. Развитие силы		
48	Подтягивание на низкой и высокой 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	Развитие гибкости.	1	Повороты в движении. ОРУ на гибкость. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы		
50	Подтягивание на низкой и высокой 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		
51	Развитие прыгучести.	1	Повороты в движении. ОРУ со скакалкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы		

52	Сед углом. Стойка на лопатках.	1	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей		
53	Длинный кувырок . Стойка на лопатках.	1	Длинный кувырок . Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей		
54	Стойка на лопатках.	1	Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью) Кувырок назад. ОРУ с обручами. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей		
55	Кувырок назад.	1	Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью) Кувырок назад. ОРУ с обручами. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей		
56	Комбинация из разученных элементов.	1	Комбинация из разученных элементов. ОРУ на месте. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.		
57	ОРУ на месте. Прыжки в глубину.	1	Комбинация из разученных элементов. ОРУ на месте. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.		
58	Кувырок вперёд , кувырок назад в стойку на лопатках.	1	Кувырок вперёд , кувырок назад в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей		
59	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комбинация из разученных элементов. ОРУ на месте. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.		
60	Кувырок вперёд , кувырок назад в стойку на лопатках, «колесо».	1	Кувырок вперёд , кувырок назад в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей		
61	Комбинация из разученных элементов	1	Комбинация из разученных элементов		

## Спортивные игры ( Волейбол 21ч)

62	Инструктаж по Т.Б.	1	Инструктаж по ТБ. 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 над собой.	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		
65	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	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 и передача 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 через сетку. Учебная игра.		
68	Прием и передача сверху в парах через сетку.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
69	Прием и передача снизу в парах через сетку.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
70	Прямой нападающий удар через сетку.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием 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	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
72	Нападение через 4-ю зону.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
73	Одиночное блокирование.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием		

			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	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетку.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. 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		
75	Верхняя прямая подача, приём мяча от сетки.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. 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		
76	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. 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	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. 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		
78	Групповое блокирование.	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		
79	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование.	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		
80	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи.	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. Развитие координационных способностей		
81	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		
82	Учебная игра. Развитие координационных способностей	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		
--	--	--	--	--	--

## Лёгкая атлетика (20ч)

83	Инструктаж по Т.Б.	1	Бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
84	Бег в умеренном темпе 16 мин.	1	Бег(16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
85	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Бег(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
86	Бег в умеренном темпе 17мин.	1	Бег(18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
87	Специально беговые упражнения.	1	Бег(19мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
88	Бег 1500м. на результат.	1	Бег 1500м. на результат. Развитие выносливости		
89	Бег в умеренном темпе 18 мин.	1	Бег(18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
90	Бег. Развитие выносливости	1	Бег. Развитие выносливости		

91	Низкий старт 30м. Стартовый разбег.	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	Низкий старт 60м. Челночный бег.	1	Низкий старт(60м). Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
94	Бег по дистанции 60м. на результат.	1	Низкий старт(60м).Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
95	Метание гранаты (удержание снаряда). ОРУ.	1	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
95	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	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	Бег. Развитие выносливости	1	Бег. Развитие выносливости		

102	Бег 2000м. на результат.	1	Бег. Развитие выносливости		
-----	--------------------------	---	----------------------------	--	--