

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2» с.п. Чегем Второй

# ***Рабочая программа***

## ***Физическая культура***

( наименование учебного предмета, курса)

## ***Среднее общее образование***

(уровень образования)

## ***2022-2023 учебный год***

(срок реализации программы)

2022 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
на уровень среднего общего образования**

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы по предмету и реализуется на базе учебника:

1.3.6.1.2.1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. "Издательство "ВЕНТАНА-ГРАФ"

**Нормативные документы для составления программы:**

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.№273-ФЗ).
- приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС СОО» от 17 мая 2012 г. №413 (с изменениями и дополнениями).
- приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 года №1015.
- приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
  - достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
  - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
  - формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
  - формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
  - приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
  - формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.
-

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

*В области нравственной и эстетической культур:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной и эстетической культур:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области физической и трудовой культур:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **III. Содержание программы.**

#### **10-11класс**

##### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

##### **Физическое совершенствование**

###### **Кроссовая подготовка**

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Бег по дистанции: мальчики – до 2км; девочки - до 1,5км. Развитие двигательных качеств - скоростно-силовых, выносливости, силы, быстроты движений, гибкости.

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

### **Футбол**

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары по мячу головой. Удары на точность. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (Финты)

### **Волейбол**

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

### **Баскетбол.**

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

### **Легкая атлетика**

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

## **IV. Тематическое планирование**

<b>№п.п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>10 класс</b>		
1	Кроссовая подготовка	12
2	Футбол	34
3	Волейбол	12
4	Гимнастика с элементами акробатики.	12
5	Баскетбол.	18
6	Лёгкая атлетика.	14
	<b>Итого</b>	<b>102</b>
<b>11 класс</b>		
1	Кроссовая подготовка	12
2	Футбол	34
3	Волейбол	12
4	Гимнастика с элементами акробатики.	12
5	Баскетбол.	18
6	Лёгкая атлетика.	14
	<b>Итого</b>	<b>102</b>
	<b>Итого</b>	<b>204</b>

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2» с.п. Чегем Второй

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ А.Н. Аджиева

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

*Календарно-тематическое  
планирование*

**Физическая культура**  
( наименование учебного предмета, курса)

**Дышеков А.Т.**  
(Ф.И.О. учителя, разработчика)

**10-11классы**  
(Классы)

2020г.



## Календарно-тематическое планирование.

**Учебный предмет:** физическая культура

**Класс:** 10

**Учебник:** 1.3.6.1.2.1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. "Издательство "ВЕНТАНА-ГРАФ"

**Недельная нагрузка-** 3 ч/н

**Годовая учебная нагрузка-**102 часа

№ урока	Темы	Кол-во часов	Дата		
			План	факт	Примечание
	<b>Кроссовая подготовка 12 ч</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения. Самоконтроль. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
2	Самоконтроль. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
3	Самоконтроль. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
4	. Самостоятельная подготовка и проведение разминки. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
5	Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
6	Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
7	Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Медленный бег: Юн-2000-3000м, Дев-1500-1500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
8	Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: ЮН-200м, Дев-100м. Медленный бег: Юн-2000-3000м, Дев-1500-1500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
9	Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: ЮН-200м, Дев-100м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание:	1			

	ОРУ на развитие выносливости.				
10	Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Юн-200м, Дев-100м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
11	Смешанное передвижение: Юн-4000-4500м, Дев-2500-2500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
12	Смешанное передвижение: Юн-4000-4500м, Дев-2500-2500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
	<b>Футбол 17ч</b>				
13	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
14	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
15	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
16	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
17	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
18	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
19	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
20	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			

21	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
22	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
23	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
24	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
25	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
26	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
27	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
28	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
29	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
	<b>Волейбол 12 ч</b>				
30	Роль нападающего удара и блокирования. Роль нацеленной подачи и передачи. Совершенствование передачи мяча двумя	1			

	руками сверху. Обучение передаче двумя руками снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибанием и разгибание рук в упоре лёжа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
31	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком ,сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
32	Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение верхней прямой подаче. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
33	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
34	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров ). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
35	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег	1			

	с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров ). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
36	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров ). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
37	Роль нацеленной подачи и передачи. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров ). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
38	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. ( прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
39	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. ( прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
40	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему	1			

	удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. ( прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
41	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. ( прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
	<b>Гимнастика 12 ч</b>				
42	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинация из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед- назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
43	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинация из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед- назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.				
44	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинация из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед- назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д) Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
45	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинация из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед- назад,	1			

	стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д) Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.				
46	Перестроения из колоны по одному в колонну по два, по четыре. Овладеть подъемом силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись поворотом на 90, 180 градусов. Комбинация из ранее изученных элементов; прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног. Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д). развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
47	Перестроения из колоны по одному в колонну по два, по четыре. Овладеть подъемом силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись поворотом на 90, 180 градусов. Комбинация из ранее изученных элементов; прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног. Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д). развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
48	Перестроения из колоны по одному в колонну по два, по четыре. Овладеть подъемом силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись поворотом на 90, 180 градусов. Комбинация из ранее изученных элементов; прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
49	Перестроения из колоны по одному в колонну по два, по четыре. Овладеть подъемом силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись поворотом на 90, 180 градусов. Комбинация из ранее изученных элементов; прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
50	Перестроение из колоны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110 см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 110 см. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие	1			

	силы.				
51	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110 см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 110 см. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
52	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110 см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 110 см. Юноши: на руках без помощи ног на высоту 4м на время. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
53	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110 см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 110 см. Юноши: на руках без помощи ног на высоту 4м на время. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
	<b>Баскетбол 18 ч</b>				
54	Повторение перебежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок-остановка в 2 шага- передвижение в защитной стойке спиной вперед. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
55	Повторение перебежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок-остановка в 2 шага- передвижение в защитной стойке спиной вперед. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
56	Повторение перебежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок-	1			



	остановка в 2 шага- передвижение в защитной стойке спиной вперед. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
57	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
58	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: рывок-остановка в 2 шага- передвижение в защитной стойке спиной вперед. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
59	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: рывок-остановка в 2 шага- передвижение в защитной стойке спиной вперед. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
60	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону. Повторение индивидуальных действий	1			

	игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
61	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
62	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
63	Практическое судейство. Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
64	Практическое судейство. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на	1			

	<p>уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.</p>				
65	<p>Практическое судейство. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости</p>	1			
66	<p>Практическое судейство. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.</p>	1			
67	<p>Практическое судейство. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с</p>	1			

	<p>ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.</p>				
68	<p>Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.</p>	1			
69	<p>Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.</p>	1			
70	<p>Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.</p>	1			
71	<p>Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в</p>	1			

	противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
	<b>Лёгкая атлетика 12 ч</b>				
72	Предупреждение травм на занятиях. Различные С.П.У. для развития прыгучести. Переменный бег: 300м+30м x 2р, 600м+30м x 2р. Бег на скорость 30м x 1р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно – силовую выносливость	1			
73	Закаливающее влияние лёгких атлетических упражнений. Различные С.П.У. для развития прыгучести. Переменный бег: 300м+30м x 2р, 600м+ 30м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
74	Различные С.П.У. для развития прыгучести. Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники отталкивания, приземления.) . Переменный бег: 300м+30м x 2р, 600м+30м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость.	1			
75	Различные С.П.У. для развития прыгучести. Прыжок в длину с разбега ( совершенствование техники отталкивания , приземления , разбега). Челночный бег :4 x 9м(д),10 x 10м (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоротно -силовую выносливость.	1			
76	Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники отталкивания, приземления, разбега). Медленный бег:1000_1200м (д), 1500-1800м (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую вынослтвость.	1			
77	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Медленный бег: 100-1200м (д), 1500-1800м (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
78	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			

79	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
80	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
81	Прыжок в высоту ( совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Челночный бег: 4 x 9м (д), 10 x 10м (ю) . Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
82	Метание гранаты 700гр (ю). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель. Метание гранаты 500гр (д). Совершенствование техники метания с места, в цель, с разбега. Бег на скорость: 60м x 1р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость				
83	Метание гранаты 700гр (ю). овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель. Метание гранаты 500гр (д). Совершенствование техники метания с места, в цель, с разбега. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
84	Метание гранаты 700гр (ю). Метание гранаты 500гр (д). обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
85	Контрольный бег 100м. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
	<b>Футбол 17 ч</b>	1			
86	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
87	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
88	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие	1			



	развитие двигательных качеств.				
99	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.				
100	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
101	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
102	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			



## Календарно-тематическое планирование.

**Учебный предмет:** физическая культура

**Класс:** 11

**Учебник:** 1.3.6.1.2.1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. "Издательство "ВЕНТАНА-ГРАФ"

**Недельная нагрузка-** 3 ч/н

**Годовая учебная нагрузка-**102 часа

№ урока	Темы	Кол-во часов	Дата		
			План	факт	Примечание
	<b>Кроссовая подготовка 12 ч</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения. Самоконтроль. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
2	Самоконтроль. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
3	Самоконтроль. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
4	. Самостоятельная подготовка и проведение разминки. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
5	Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
6	Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
7	Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м +30м х 2р (д). Медленный бег: Юн-2000-3000м, Дев-1500-1500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
8	Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: ЮН-200м, Дев-100м. Медленный бег: Юн-2000-3000м, Дев-1500-1500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
9	Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: ЮН-200м, Дев-100м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			

10	Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: ЮН-200м, Дев-100м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
11	Смешанное передвижение: Юн-4000-4500м, Дев-2500-2500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
12	Смешанное передвижение: Юн-4000-4500м, Дев-2500-2500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости.	1			
	<b>Футбол 17ч</b>				
13	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
14	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
15	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
16	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
17	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
18	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
19	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
20	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
21	Техника передвижения. Удары по мячу	1			

	ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.				
22	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
23	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
24	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
25	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
26	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
27	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
28	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
29	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
	<b>Волейбол 12 ч</b>				
30	Роль нападающего удара и блокирования. Роль нацеленной подачи и передачи. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче двумя	1			

	руками снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибанием и разгибание рук в упоре лёжа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
31	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком ,сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
32	Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение верхней прямой подаче. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
33	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
34	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров ). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
35	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с	1			

	доставанием ориентиров ). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
36	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров ). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
37	Роль нацеленной подачи и передачи. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров ). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
38	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. ( прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
39	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. ( прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
40	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение	1			

	блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. ( прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
41	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. ( прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
	<b>Гимнастика 12 ч</b>				
42	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинация из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед- назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
43	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинация из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед- назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.				
44	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинация из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед- назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д) Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
45	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинация из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед- назад, стойка на лопатках, мост, равновесие	1			

	«ласточка». Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д) Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.				
46	Перестроения из колоны по одному в колонну по два, по четыре. Овладеть подъемом силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись поворотом на 90, 180 градусов. Комбинация из ранее изученных элементов; прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног. Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д). развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
47	Перестроения из колоны по одному в колонну по два, по четыре. Овладеть подъемом силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись поворотом на 90, 180 градусов. Комбинация из ранее изученных элементов; прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног. Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д). развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
48	Перестроения из колоны по одному в колонну по два, по четыре. Овладеть подъемом силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись поворотом на 90, 180 градусов. Комбинация из ранее изученных элементов; прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
49	Перестроения из колоны по одному в колонну по два, по четыре. Овладеть подъемом силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись поворотом на 90, 180 градусов. Комбинация из ранее изученных элементов; прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
50	Перестроение из колоны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110 см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 110 см. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			

51	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110 см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 110 см. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
52	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110 см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 110 см. Юноши: на руках без помощи ног на высоту 4м на время. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
53	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110 см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 110 см. Юноши: на руках без помощи ног на высоту 4м на время. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1			
	<b>Баскетбол 18 ч</b>				
54	Повторение перебежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок-остановка в 2 шага- передвижение в защитной стойке спиной вперед. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
55	Повторение перебежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок-остановка в 2 шага- передвижение в защитной стойке спиной вперед. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
56	Повторение перебежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок-остановка в 2 шага- передвижение в	1			



	защитной стойке спиной вперед. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
57	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
58	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: рывок-остановка в 2 шага- передвижение в защитной стойке спиной вперед. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
59	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: рывок-остановка в 2 шага- передвижение в защитной стойке спиной вперед. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
60	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития	1			

	прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
61	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
62	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
63	Практическое судейство. Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
64	Практическое судейство. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в	1			

	<p>противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.</p>				
65	<p>Практическое судейство. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости</p>	1			
66	<p>Практическое судейство. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.</p>	1			
67	<p>Практическое судейство. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону-</p>	1			

	бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
68	Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
69	Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
70	Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.	1			
71	Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону; обманное	1			

	движение на уход в одну сторону- уход с ведением в противоположную сторону- бросок в корзину. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости.				
	<b>Лёгкая атлетика 12 ч</b>				
72	Предупреждение травм на занятиях. Различные С.П.У. для развития прыгучести. Переменный бег: 300м+30м x 2р, 600м+30м x 2р. Бег на скорость 30м x 1р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно – силовую выносливость	1			
73	Закаливающее влияние лёгких атлетических упражнений. Различные С.П.У. для развития прыгучести. Переменный бег: 300м+30м x 2р, 600м+ 30м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
74	Различные С.П.У. для развития прыгучести. Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники отталкивания, приземления, ) . Переменный бег: 300м+30м x 2р, 600м+30м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость.	1			
75	Различные С.П.У. для развития прыгучести. Прыжок в длину с разбега ( совершенствование техники отталкивания , приземления , разбега). Челночный бег :4 x 9м(д),10 x 10м (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоротно -силовую выносливость.	1			
76	Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники отталкивания, приземления, разбега). Медленный бег:1000_1200м (д), 1500-1800м (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую вынослтвость.	1			
77	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Медленный бег: 100-1200м (д), 1500-1800м (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
78	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			

79	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
80	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
81	Прыжок в высоту ( совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Челночный бег: 4 х 9м (д), 10 х 10м (ю) . Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
82	Метание гранаты 700гр (ю). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель. Метание гранаты 500гр (д). Совершенствование техники метания с места, в цель, с разбега. Бег на скорость: 60м х 1р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость				
83	Метание гранаты 700гр (ю). овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель. Метание гранаты 500гр (д). Совершенствование техники метания с места, в цель, с разбега. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
84	Метание гранаты 700гр (ю). Метание гранаты 500гр (д). обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
85	Контрольный бег 100м. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость.	1			
	<b>Футбол 17 ч</b>	1			
86	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
87	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
88	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Введение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие	1			



	развитие двигательных качеств.				
99	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.				
100	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
101	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			
102	Удары по мячу ногой. Введение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств.	1			