

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №4 г. Сельцо

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Проверено»

«Утверждено»

Рекомендовать к

утверждению

ШМО учителей

ГМО учителей

Зам. Директора по УВР

*Лисенко Е.Ф.*

*Коваленко Е.В.*

*Шелев Александр Л.А.*

Протокол № 1 от

Протокол № 1 от

30.08.18

27.08.18г.

28.08.18



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 - 11 класса

среднее общее образование

Программа составлена:

Учителем физической культуры

Высшей категории

Головиной С.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### I

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса соответствует Федеральному компоненту государственному стандарту среднего (полного) общего образования ,2004 года и примерной программе по физической культуре . Составлена на основе авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» и рассчитана на учебные занятия: 10-11 класса - 3 часа в неделю 102 часа год.

Учебник : Физическая культура 10-11 класс под редакцией В.И. Лях

### Распределение времени

на разделы учебной программы при трехразовых занятиях в неделю

для учащихся 10-11 класса средней школы №4

Разделы учебной программы	Количество часов	I	II	III
Базовая часть	99			
Легкая атлетика	31	16		15
Гимнастика	13		13	
Спортивные игры				
Баскетбол	20		20	
Волейбол	23	17		6
Плавание	12			12
Основы знаний о физической культуре.		В процессе урока		
Вариативная часть	3			

.	Спортивные игры	3			
)	Волейбол (девушки)				3
)	Футбол (юноши)				3
Количество часов по триместрам			33	33	36

Примечание: Лыжная подготовка не включена в программу из-за отсутствия инвентаря

## II Требования к уровню подготовки

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

**знать/понимать:**

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;

-основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;

-правила закаливания организма и основные способы самомассажа;

-гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятиями физическими упражнениями;

**Уметь**

-составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

-выполнять основные гигиенические, акробатические и легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх и единоборствах;

-регулировать физическую нагрузку;

-осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий:

-осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

-поводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и техники приемов:

-выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;

-выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

Дифференцированный подход к учащимся, отнесенные к подготовительной и специальной медицинской группам осуществляется через реализацию;

-индивидуальных творческих работ(рефератов, выпуск тематических стен газет, рисунков).

-ведение дневников самоконтроля

-изучения теоретических вопросов по учебнику физической культуры

### **III Содержание учебного предмета**

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развития физических качеств с учетом индивидуальных способностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режима физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристических походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и

спортивной одежде. Правила к спортивным соревнованиям, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирование массы тела, формирование телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне; висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь) Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе руном мяче.

Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.

Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

Упражнения с культурно-этнической направленностью: элементы техники национальных видов спорта.

#### IV Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
1	Легкая атлетика	31	9
2	Волейбол	26	5
3	Гимнастика	23	5
4	Баскетбол	13	5
5	Плавание	12	4

**Приложение к рабочей программе  
по физической культуре**

**V Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класса  
На 2018- 2019 учебный год**

№	Элементы содержания	Количество часов	Дата проведения	
			Плановая	Фактическая
1	2	3	4	5
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт (30 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
2	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
3	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
4	Низкий старт (30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.			
5	Низкий старт (30 м). Финиширование. Бег на дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.			
6	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			

7	Прыжки в длину с 11 -13 беговых шагов способом «прогнувшись». Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями			
8	Прыжки в длину с 11 -13 беговых шагов способом «прогнувшись». Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину			
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.			
11	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.			
12	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Опрос по теории.			
13	Бег (20 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
14	Бег (25 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
15	Бег в равномерном темпе (28 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.			
16	Бег на результат (3000 м-м.,2000 м.-д) ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости			
17	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача и			



	нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж ТБ.			
18	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
19	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
20	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар в тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
21	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
22	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
23	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			

24	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
25	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
26	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
27	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
28	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
29	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное</p>			

	нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
30	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
31	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
32	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
33	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
34	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУс гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Подтягивание на перекладине. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Развитие силы. Инструктаж			

	по ТБ.			
35	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине (м). Толчком двух ног вис углом. Равновесие на верхней жерди (д). Развитие силы.			
36	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине (м). Толчком двух ног вис углом. Упор присев на одной ноге (д). Развитие силы.			
37	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине (м). Выполнение комбинации на разновысоких брусьях (д). Развитие силы.			
38	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д). Развитие координационных способностей.			
39	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д). Развитие координационных способностей.			
40	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня (м). Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д). ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.			

41	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня (м). Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д). Развитие координационных способностей.			
42	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через коня (м). Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скалкой. Развитие координационных способностей.			
43	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через коня (м). Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скалкой. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Развитие координационных способностей.			
44	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком. Прыжок через коня (м). Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скалкой. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Развитие координационных способностей.			
45	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком. Прыжок через коня (м). Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скалкой. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Развитие координационных способностей.			
46	Выполнение комбинаций упражнений. Опорный прыжок.			
47	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней			

	дистанции. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
48	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
49	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
50	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
51	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
52	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			

53	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
54	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
55	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2*3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
56	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2*3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
57	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2*3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			

58	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2*3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
59	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
60	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
61	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
62	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			



63	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. После ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
64	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. После ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
65	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
66	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
67	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			

68	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
69	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
70	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
71	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
72	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			

73	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
74	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
75	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
76	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
77	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			

78	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
79	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
80	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>			
81	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>			
82	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>			
83	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.</p>			

	Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
84	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
85	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.			
86	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку и приземление. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.			
87	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.			
88	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			
89	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом			
90	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			
91	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное			

	значение легкоатлетических упражнений			
92	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-15 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Под			
93	Прыжок с 11-15 шагов разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.			
94	Прыжок с 11-15 шагов разбега. Фаза полета и приземление. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
95	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
97	Метание мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
98	Бег 2000 м (д), 3000 м (м). Развитие выносливости.			
99	Бег на 2000 м (д), 3000м (м). ОРУ. Развитие выносливости.			
100	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини- волейбол			
101	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини- волейбол			

102	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини- волейбол			
-----	---	--	--	--

**Приложение к рабочей программе  
по физической культуре**

**V Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класса  
На 2018- 2019 учебный год**

№	Элементы содержания	Количество часов	Дата проведения	
			Плановая	Фактическая
1	2	3	4	5
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт (30 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
2	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
3	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
4	Низкий старт (30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.			
5	Низкий старт (30 м). Финиширование. Бег на дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.			
6	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
7	Прыжки в длину с 11 -13 беговых шагов способом «прогнувшись». Отталкивание. Челночный бег. ОРУ.			



	Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями			
8	Прыжки в длину с 11 -13 беговых шагов способом «прогнувшись». Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину			
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.			
11	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.			
12	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Опрос по теории.			
13	Бег (20 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
14	Бег (25 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
15	Бег в равномерном темпе (28 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.			
16	Бег на результат (3000 м.-м.,2000 м.-д) ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости			
17	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача и			

	нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж ТБ.			
18	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
19	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
20	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар в тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
21	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
22	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
23	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			

24	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
25	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
26	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
27	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
28	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
29	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное</p>			

	нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
30	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
31	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
32	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
33	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
34	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУс гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Подтягивание на перекладине. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Развитие силы. Инструктаж			

	по ТБ.			
35	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине (м). Толчком двух ног вис углом. Равновесие на верхней жерди (д). Развитие силы.			
36	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине (м). Толчком двух ног вис углом. Упор присев на одной ноге (д). Развитие силы.			
37	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине (м). Выполнение комбинации на разновысоких брусьях (д). Развитие силы.			
38	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д). Развитие координационных способностей.			
39	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д). Развитие координационных способностей.			
40	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня (м). Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д). ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.			

41	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня (м). Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д). Развитие координационных способностей.			
42	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через коня (м). Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.			
43	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через коня (м). Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Развитие координационных способностей.			
44	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком. Прыжок через коня (м). Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Развитие координационных способностей.			
45	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком. Прыжок через коня (м). Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Развитие координационных способностей.			
46	Выполнение комбинаций упражнений. Опорный прыжок.			
47	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней			

	дистанции. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
48	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
49	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
50	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
51	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
52	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			

53	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
54	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
55	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2*3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
56	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2*3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
57	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2*3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			



58	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2*3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
59	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
60	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
61	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
62	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			

63	<p>Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. После ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
64	<p>Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. После ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
65	<p>Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
66	<p>Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
67	<p>Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			

68	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
69	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
70	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
71	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
72	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли			

	<p>мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
73	<p>Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
74	<p>Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
75	<p>Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
76	<p>Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			

77	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
78	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
79	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
80	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>			
81	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>			
82	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное</p>			

	нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
83	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
84	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
85	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.			
86	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку и приземление. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.			
87	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.			
88	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			
89	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом			

90	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			
91	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений			
92	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-15 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Под			
93	Прыжок с 11-15 шагов разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.			
94	Прыжок с 11-15 шагов разбега. Фаза полета и приземление. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
95	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
97	Метание мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
98	Бег 2000 м (д), 3000 м (м). Развитие выносливости.			
99	Бег на 2000 м (д), 3000м (м). ОРУ. Развитие выносливости.			
100	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.			

	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини- волейбол			
101	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини- волейбол			
102	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини- волейбол			