

Пояснительная записка для учащихся 10-11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала по
физической культуре (10-11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	22	22 21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	22 39
1.4	Легкая атлетика	22	21 19
2	Вариативная часть	39	102
2.1	Баскетбол	21	
2.2	Кроссовая подготовка	19	
	Итого	105	

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. 1.1.

Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях

гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в вися на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым

видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999

№ 80-ФЗ;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					По плану	По факту
Легкая атлетика (11 ч)						
1	Инструктаж по ТБ Бег по дистанции (70-80 м). Низкий старт (до 40 м).	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
3	Бег по дистанции (70-80 м).	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
4	Эстафетный бег.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств				

5	Бег на результат (100 м).	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	М:«5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. Д:«5» - 17,0 с.; «4» - 17,5 с.; «3» - 18,0 с.		
6	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий		
7	Челночный бег.	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков				
8	Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	М:«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см Д:«5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340 см		
9	Метание мяча	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
10	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
11	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	М:«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м Д:«5» - 22 м; «4» - 18 м;		

				«3» - 14 м		
Кроссовая подготовка (10 ч)						
12	Бег (20 мин).	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
13	Преодоление горизонтальных препятствий.					
14	Бег (22 мин).	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
15	Спортивные игры					
16	Специальные беговые упражнения.	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
17	Бег (23 мин).	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
18	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.					
19	Развитие выносливости	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
20	Спортивные игры (футбол).	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25	Текущий		

		беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	мин); преодолевать препятствия			
21	Бег (3000 м) на результат(м). Бег (2000 м) на результат(д).	Бег (3000 м) на результат(м). Бег (2000 м) на результат(д). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	М:«5» - 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3» - 15,50 мин		
Гимнастика (21 ч)						
22	Висы и упоры	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. строевые приемы. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
23	Повороты в движении.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. строевые приемы. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
25	Подтягивания на перекладине					
26	Подъем переворотом.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
	Перестроение из колонны по	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в строевые приемы;	Уметь: выполнять строевые приемы;	Текущий		

27	одному в колонну по восемь в движении.	движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	выполнять элементы на перекладине			
28	ОРУ с гантелями.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
29	Повороты в движении.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
30	Лазание по канату в два приема без помощи рук	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
31	Подъем переворотом.	Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы				
32	Подтягивания на перекладине.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	«5» - 11 р.; «4» - 9 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 11 с.; «4» - 13 с.; «3» - 15 с.		
33	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
34	Стойка на руках (с помощью).					

35	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
36	Кувырок назад из стойки на руках.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
37	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
38	Прыжки в глубину	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
39	ОРУ с предметами.					
40	Опорный прыжок через коня.					
41	Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
42	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов		

	через коня		(5 элементов)			
--	------------	--	---------------	--	--	--

Спортивные игры (43 ч)

43	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
44	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
45	Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.					
46	Позиционное нападение.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
47						

48	Прямой нападающий удар через сетку	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
49	Нападение через 3-ю зону.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча		
50	Учебная игра	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
51	Развитие координационных способностей					
52	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
53	Верхняя передача мяча в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча		
54	Нападение через 4-ю зону.					

		Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
55	Одиночное блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
56	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ый у. Одиночное блокирование Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
57	Учебная игра	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
58	Развитие координационных способностей	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.				
59	Верхняя передача мяча в тройках.	Учебная игра. Развитие координационных способностей Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
		Учебная игра. Развитие координационных способностей				

60	Нападение через 2-ю зону	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара		
61	Групповое блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
62	Верхняя прямая подача, прием подачи.					
63	Учебная игра волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
64	Игра в волейбол					
65	Инструктаж по ТБ. С Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

66	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
67	Быстрый прорыв (3 × 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
68	Передача мяча различными способами на месте.					
69	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
70	Зонная защита (2 × мяча)					
71	Развитие скоростных качеств	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 3)	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
72	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × мяча)					
73	Зонная защита (3 × 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 3)	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
74	Зонная защита (3 × 2).					

75

Передача мяча

ыми

с останов
п ок
о игрока.
с Переда
о ча мяча
б различными

игре или игровой
ситуации
тактико-технические
действия

а способами в
м движении. Бросок
и мяча в прыжке со
средней
в дистанции. Зонная
защита (3 × 2).

Уметь: выполнять в
игре или игровой

Текущий

д Развитие
в скоростных
и качеств
ж
е
н Совершенствова
и ние
и передвижений и
оста- новок
3 игрока.
о Передача мяча
различными

н
н
а
я

защ
ита
(2 ×
1 ×
2).

		способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	ситуации тактико-технические действия			
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча		
77	Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча		
78	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением					
79	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
80	Сочетание приемов ведения и ноброска.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке		