

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
«Школа будущего»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Класс: 11

Количество часов 68

Учитель Кравченко Яна Владимировна

Программа разработана на основе комплексной программы физического культуры «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 5-11 классы», А.П. Матвеев, 2014 «Воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2015); «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г. Фролов; «История педагогики» Н.А. Константинов, Е.Н. Медынский.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов ГТО, а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

### **Задачи физического воспитания учащихся 11 класса.**

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## Содержание учебного предмета

№	Тема урока
<b>1 модуль - 17ч.</b>	
<b>Легкая атлетика (17 ч.)</b>	
1	Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой.
2	Челночный бег.
3	Кроссовая подготовка.
4	Бег 30 м., подвижные игры.
5	Бег 60 м., подвижные игры.
6	Сдача учебных нормативов.
7	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка.
8	Сдача учебных нормативов .
9	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов.
10	Метание теннисного мяча с разбега.
11	Кроссовая подготовка.
12	Специально беговые упражнения.
13	Кроссовая подготовка. Эстафеты.
14	Эстафеты, подвижные игры.
15	Развитие скоростно-силовых качеств.
16	Развитие скоростно-силовых качеств.
17	Сдача учебных нормативов.
<b>2 модуль - 16ч.</b>	
<b>Футбол (7 ч.)</b>	
18	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
19	Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.
20	Ведение мяча подъемом и подошвой.
21	Удары по неподвижному мячу.
22	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.
23	Учебная игра мини-футбол.
24	Учебная игра футбол.
<b>Баскетбол(9 ч.)</b>	
25	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
26	Ведение на месте, в движении, поочередное ведение.
27	Передачи в парах.
28	Ведение в движении.
29	Остановка двумя шагами, прыжком.
30	Передвижение игрока, повороты с мячом.
31	Бросок двумя от груди, одной от плеча.
32	Подвижные игры с элементами баскетбола.
33	Тактические действия.
34	Учебная игра.
<b>3 модуль-13 ч.</b>	
<b>Гимнастика(13 ч.)</b>	
35	Техника безопасности на уроке гимнастики.
36	Перекаты в группировки.
37	Кувырок вперед, назад.
38	Стойка на лопатках.
39	ОРУ с предметами.
40	Сдача учебных нормативов.
41	Прыжок через козла ноги врозь.
42	Мост из положения лежа, стоя.
43	Акробатическая комбинация.

44	Сдача учебных нормативов.
45	Прыжок через козла способом прогнувшись,
46	Прыжок через козла способом согнув ноги.
47	Акробатическая комбинация
<b>4 модуль – 22 ч.</b>	
<b>Волейбол (15 ч.)</b>	
48	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
49	Стойки, перемещения волейболиста.
50	Перемещение в стойках волейболиста.
51	Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.
52	Передача мяча сверху над собой.
53	Передача мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.
54	Передача мяча сверху в парах.
55	Передача мяча снизу в парах.
56	Прием мяча после подачи.
57	Передача снизу над собой .
58	Нижняя прямая подача .
59	Учебная игра по упрощенным правилам.
60	Учебная игра волейбол .
61	Передачи в парах.
62	Сдача учебных нормативов .
<b>5 модуль-7 ч.</b>	
<b>Легкая атлетика (7 ч.)</b>	
63	Кроссовая подготовка
64	Бег 30 м., подвижные игры
65	Бег 60 м., подвижные игры
66	Сдача учебных нормативов
67	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка
68	Сдача учебных нормативов

## Критерии оценок обучающихся 11 класса

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 11-х классов.**

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	10	7	5	10	7	5
Прыжок в длину с места	240	225	210	210	190	170
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	120	115	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	26	21	18
Отжимание	46	37	24	26	20	15
Отжимание в упоре на брусьях	18	14	9		-	-
Подтягивание	16	14	12	26	20	12
Поднимание ног до<90градусов	20	18	15	23	20	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	25	18	12
Челночный бег 10X10	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,00	14,30	15,00	10,00	10,30	12,00
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	6	4	2	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	15	13	11	16	14	12
Бросок набивного мяча(1кг)	13	11	8	11	9	6
Вис на перекладине (с)	46	32	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	15	13	11	14	12	10
Удержание угла на брусьях (с)	7	5	3	-	-	-

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 11 класс

№п/п	Название раздела, темы урока		Вид урока, ИКТ, проекты	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы контроля, включая практические, лабораторные, контрольные работы	Домашнее задание	Сроки	
	№	Тема						по плану	факт
<b>1 модуль</b>									
<b>Легкая атлетика – 17 часов</b>									
1		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Вводный Урок № 1	ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиена и ее значение.	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		Силовые упражнения	<u>1 неделя</u>	
2		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Совершенствование ЗУН Урок № 2	Специальные беговые упражнения. Спринт. ОФП. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Тестирование.	Силовые упражнения		
3		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Совершенствование ЗУН	Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью		Силовые упражнения		

		мяча.	Урок № 3	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	скоростью с низкого старта				
4		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Учетный Урок № 4	Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжок в длину с разбега.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью		Силовые упражнения	<u>2 неделя</u>	
5		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Комбинированный Урок № 5	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спринт. Метание.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов.		Силовые упражнения		
6		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Комбинированный Урок № 6	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения Техника низкого старта. Правила использования л/а упражнений для	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов. <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.		Силовые упражнения		



				развития скоростно-силовых качеств.					
7		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Учетный Урок № 7	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.		Силовые упражнения	<u>3 неделя</u>	
8		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Комбинированный Урок № 8	Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега		Силовые упражнения		
9		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Совершенствование ЗУН Урок № 9	Кроссовая подготовка. Спринт 30 м. Учет. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью.		Силовые упражнения		
10		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Совершенствование ЗУН	Кроссовая подготовка. Спринт 60 м. Учет.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.	Учет бег 60 м.	Силовые упражнения	<u>4 неделя</u>	

		мяча.	Урок № 10	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спринт 60м. Учет.	скоростью.				
11		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Учетный Урок № 11	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Учет		Учет бег 1000 м	Силовые упражнения		
12		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Комбинированный Урок № 12	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Учет.	<b>Уметь</b> бегать на средние дистанции	Учет метание мяча	Силовые упражнения	<u>5 неделя</u>	
13		Кроссовая подготовка. Эстафеты.	Комплексный Урок № 13	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать на средние дистанции.		Силовые упражнения	октябрь	
14		Эстафеты. Подвижные игры.	Комбинированный Урок № 14	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Развитие координационных движений.		Силовые упражнения	<u>6 неделя</u>	
15		Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный Урок № 15	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на 400 метров		Оценка техники бега на средние дистанции	Силовые упражнения		

16		Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный Урок № 16	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Бег на 800 метров.	<b>Уметь</b> правильно распределять силы по дистанции	Оценка выполнения высокого старта	Силовые упражнения		
17		Сдача учебных нормативов.	Комбинированный Урок № 17	Специальные упражнения	<b>Уметь</b> прыгать в длину, бегать на короткие и длинные дистанции		Силовые упражнения	<u>7 неделя</u>	
<b>2 модуль (16 часов)</b> <b>Футбол (7 часов)</b>									
18		Техника безопасности на футболе. Специальные упражнения футболиста Ведение, передача.	Учетный Урок № 18	Специальные упражнения футболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Челночный бег. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол, выполнять технические действия в игре		Правила игры.		
19		Ведение мяча подъемом и подошвой.	Учетный Урок №19	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча.			Правила игры.		
20		Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.	Учетный Урок №20	Имитирование ведение мяча. Ведение мяча «змейкой».	<b>Уметь</b> вести мяч с препятствиями.		Правила игры.		
21		Удары по неподвижному мячу.	Комбинированный Урок №21	Специальные упражнения футболиста.	<b>Уметь</b> играть в футбол, выполнять технические		Правила игры.		

				Ведение мяча. Учебная игра.	действия в игре				
22	уи те ля	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Комбинированный Урок №22	Специальные упражнения футболиста. Ведение мяча.	<b>Уметь</b> играть в футбол, выполнять технические действия в игре		Правила игры.	<u>8 неделя</u>	
23		Учебная игра мини-футбол.	Комбинированный Урок №23	Ведение мяча. Броски из точек. Развитие прыгучести.	<b>Уметь</b> играть футбол. Взаимодействие игроков в команде.		Правила игры.		
24		Учебная игра футбол.	Учетный Урок №24	Специальные упражнения футболиста. Ведение мяча.	<b>Уметь</b> играть футбол.		Правила игры.		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>									
25		Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Учетный Урок №25	Правила поведения в спортивном зале и при работе с мячом.	<b>Уметь</b> четко выполнять команды учителя.		Правила игры.		
26		Ведение на месте, в движении, поочередное ведение.	Комбинированный Урок № 26	Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебная игра.	<b>Уметь</b> вести мяч.		Правила игры.		
27		Передачи в парах. Специальные упражнения баскетболиста	Комбинированный Урок № 27	Специальные упражнения баскетболистов. Бросок в прыжке. Штрафной бросок.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре		Правила игры.		

				Учебная игра.					
28		Специальные упражнения баскетболиста Ведение в движении.	Учетный Урок № 28	Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег. Учет. Бросок с места. Учет.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре	Учет челночный бег.	Правила игры.		
29		Специальные упражнения баскетболиста Остановка двумя шагами, прыжком.	Учетный Учетный Урок № 29	Специальные упражнения баскетболистов. Бросок после ведения двух шагов. Учет.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре	Бросок после ведения двух шагов. Учет	Правила игры.	<u>9 неделя</u>	
30		Специальные упражнения баскетболиста Передвижение игрока, повороты с мячом.	Комбинированный Урок № 31	Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре		Правила игры.		
31		Специальные упражнения баскетболиста Бросок двумя от груди, одной от плеча.	Учетный Урок № 32	Специальные упражнения баскетболистов. Штрафной бросок. Учет.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре	Штрафной бросок. Учет.	Правила игры.		
32		Специальные упражнения баскетболиста Подвижные игры с элементами баскетбола.	Комбинированный Урок № 32	Специальные упражнения баскетболистов. Учебно-тренировочная игра. Правила игры. Учёт	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре	Правила игры. Учёт.	Правила игры.	<u>10 неделя</u>	

33		Специальные упражнения баскетболиста Ведение, передача, бросок мяча.	Комбинированный Урок № 33	Специальные упражнения баскетболистов. Учебно-тренировочная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре		Силовые упражнения.		
34		Учебная игра.	Учетный Урок №34	Специальные упражнения баскетболистов. Учебно-тренировочная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол.		Правила игры.		
<b>3 модуль</b> <b>Гимнастика (13 часов)</b>									
35		Техника безопасности на уроке гимнастики.	Изучение нового материала Урок № 35	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Повторить правила страховки		
36		Перекаты в группировки.	Совершенствование ЗУН Урок №36	Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Прыжок через козла способом «ноги врозь»	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Выполнение комплекса ОРУ на месте без предметов		

37	Кувырок вперед, назад.	Комплексный Урок № 37	Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Акробатика: кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Закрепить технику выполнения поворотов в движении.	<u>11</u> <u>неделя</u>	
38	Стойка на лопатках. Кроссовая подготовка	Совершенствование ЗУН Урок № 38	Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Выполнять комплекс ОРУ лежа на ковриках.		

				голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей ( челночный бег)					
39		Кроссовая подготовка. Акробатика. ОРУ с предметами.	Комплексный Урок № 39	Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперед и назад (д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		Закрепить технику кувырка вперед, назад.		
40		Кроссовая подготовка. Акробатика. Сдача	Совершенство ЗУН	Кроссовая подготовка. Выполнение	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения		Закрепить технику кувырка		



		учебных нормативов.	Урок № 33	команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперед и назад (д). Развитие координационных способностей (челночный бег)	раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		назад в упор стоя ноги врозь.		
41		Кроссовая подготовка. Акробатика. Прыжок через козла ноги врозь.	Совершенствование ЗУН Урок № 41	Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. кувырki вперед и назад (д). Прыжок через козла способом «ноги врозь» Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		Закрепить технику длинного кувырki вперед.	<u>12</u> <u>неделя</u>	
42		Кроссовая	Совершенство	Кроссовая	<b>Уметь</b> выполнять		Закрепить		

		подготовка. Акробатика . Мост из положения лежа, стоя.	зование ЗУН Урок № 42	подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги вовнутрь»	акробатические упражнения		технику стойки на голове и руках (м), техника выполнен ия «моста» и поворота в упор стоя на одно колени.		
43		Кроссовая подготовка. Акробатика. Акробатическая комбинация.	Учетный Урок № 43	Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Учет. Высота козла 110 см.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Закрепить технику стойки на голове и руках (м), техника выполнен ия «моста» и поворота в упор стоя на одно колени.		
44		Кроссовая подготовка. Акробатика. Прыжок через козла способом прогнувшись.	Освоение нового материала Урок № 44	Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги вовнутрь». Учет.	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.		Выполнят ь комплекс ОРУ с гимнастич еской палкой		

45		Кроссовая подготовка. Акробатика. Прыжок через козла способом согнув ноги.	Совершенство вание ЗУН Урок № 45	Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Высота 115 см.	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры.		Закрепить технику выполнения: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м), из упора на н/жерди опускание вперед в вис присев.	13 неделя	
46		Кроссовая подготовка. Акробатика. Акробатическая комбинация	Комплексный Урок № 46	Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Круговая тренировка 10 станций. Силовые упражнения.	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры.	Подтягивание в висе	Закрепить технику выполнения комбинации на брусьях		
47		Кроссовая подготовка. Акробатика. Сдача учебных нормативов.	Совершенство вание ЗУН Урок № 47	Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. ОРУ на гибкость.	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры.		Закрепить технику выполнения комбинации	14 неделя	

							ии на брусьях		
<b>4 модуль</b>									
<b>Волейбол – (14 часов)</b>									
48		Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Освоение нового материала Урок № 48	ТБ на уроках волейбола. Основные правила. История возникновения игры. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	<b>Уметь</b> играть в волейбол выполнять технические приемы.		Знать ТБ на уроках волейбола	27 недел я	
49		Специальные упражнения волейболиста. Стойки, перемещения волейболиста.	Совершенство ЗУН Урок № 49	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Прием мяча сверху, снизу. ОФП.	<b>Уметь</b> играть в волейбол выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
50		Специальные упражнения волейболиста. Перемещение в стойках волейболиста.	Комплексный Урок № 50	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача.	<b>Уметь</b> играть в волейбол выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
51		Специальные упражнения волейболиста. Высокая, средняя,	Комплексный Урок № 51	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические		Закрепить спец. упражнения волейболи	28 недел я	

		низкая стойка волейболиста.		волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учебная игра.	приемы.		ста.		
52		Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча сверху над собой.	Совершенство ЗУН Комбинированный Урок № 52	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учет. Верхняя подача. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы.	Учет. Нижняя подача.	Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
53		Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.	Учетный Урок № 53	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
54		Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча сверху в парах.	Учетный Урок № 54	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы.	Учет. Верхняя подача.	Закрепить спец. упражнения волейболиста.	29 недель	

				подача. Учет. Учебная игра.					
55		Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча снизу в парах.	Учетный Урок № 55	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча сверху. Учет. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы.	Прием мяча сверху. Учет.	Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
56		Специальные упражнения волейболиста. Прием мяча после подачи.	Учетный Урок № 56	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Учет. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы.	Прием мяча снизу. Учет.	Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
57		Специальные упражнения волейболиста. Передача снизу над собой .	Комбинированный Урок № 57	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.	30 недель	
58		Специальные упражнения волейболиста. Нижняя прямая подача .	Комбинированный Урок № 58	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.		

				снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.					
59		Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра по упрощенным правилам.	Учетный Урок № 59	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет.	<b>Уметь</b> играть в волейбол выполнять технические приемы.	Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет.	Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
60		Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра волейбол .	Комбинированный Урок № 60	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча сверху. Учет. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол выполнять технические приемы.				
61		Специальные упражнения волейболиста. Сдача учебных нормативов .	Учетный Урок № 61	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
<b>5 модуль</b>									
<b>Легкая атлетика – (6 часов)</b>									
62		Кроссовая подготовка. Челночный бег	Комбинированный Урок № 62	ТБ на уроках по легкой атлетике. Требования к одежде и обуви.	<b>Уметь</b> выполнять низкого старта		Закрепить технику низкого старта	31 неделя	

				Профилактика травматизма.					
63		Кроссовая подготовка.	Совершенствование ЗУН Урок № 63	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 60 м.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м ; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Закрепить технику низкого старта		
64		Кроссовая подготовка. Бег 30 м., подвижные игры	Совершенствование ЗУН Урок № 64	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 60 м. Метание мяча на дальность.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Закрепить технику метания мяча.		
65		Кроссовая подготовка. Бег 60 м., подвижные игры	Комбинированный Урок № 65	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спринт. Метание мяча. Техника финиширования.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Уметь выполнять технику финиширования.	32 недели	
66		Кроссовая подготовка. Сдача учебных нормативов	Учетный Урок № 66	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Спринт. Учет.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью с низкого старта	Спринт. Учет	Выполнять силовые упражнения.		



67		Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка. Прыжки в длину.	Комбинированный Урок № 67	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину с разбега.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега. Техника отталкивания и приземления.		Выполнять силовые упражнения.		
68		Кроссовая подготовка. Сдача учебных нормативов	Учетный Урок № 68	Специальные упражнения легкоатлета. ОФП. Кросс 1000 м. Учет.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию по времени.	Кросс 1000 м. Учет.	Выполнять силовые упражнения.	33-34 недели	

## **Контрольно- измерительные материалы:**

1. Рулетка
2. Секундомеры
3. Планка для сгибания и разгибания рук в упоре лежа
4. Планка для прыжков в длину
5. Планка для измерения наклона вперед

## Материально-техническое обеспечение учебного предмета

№	Название оборудования и спортивного инвентаря
1.	Скамейка гимнастическая
2.	Шведские стенки
3.	Перекладины навесные
4.	Баскетбольные кольца
5.	Стойка волейбольная
6.	Сетка волейбольная
7.	Мячи футбольные
8.	Мячи волейбольные
9.	Мячи баскетбольные
10.	Мячи набивные
11.	Маты
12.	Гандбольные ворота
13.	Манишки
14.	Скакалки
15.	Фишки
16.	Щиты баскетбольные пластиковые
17.	Козёл гимнастический
18.	Конь гимнастический
19.	Мост гимнастический
20.	Обруч гимнастический
21.	Гимнастические палки