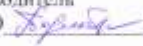


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюхтетская средняя школа №1»**

|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено:<br>на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ и технологии<br>протокол № 1 от «18» августа 2018 г.<br>Руководитель<br>ШМО  /Подлюбинков А.В./ | Согласовано:<br>Заместитель директора по учебно-воспитательной работе<br> /Кондратенко Т. А./<br>«29» августа 2018 года | Утверждено:<br>Директор МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1»<br>_____/Агафонова Н.В./<br>Приказ № 446 от «31» августа 2018 г. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура» 11 класс  
Учитель физической культуры: Знак М. А.  
2018-2019 учебный год**

с.Тюхтет

2018 год

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Закона РФ «Об образовании»;
- Федерального компонента ГОС, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 года № 1089;
- Базисного учебного плана образовательных учреждений РФ, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.03.2004 г. № 1312;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 20.08.2008 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план, утвержденный 09.03.2004 г. № 1312;
- приказа Минобрнауки России от 5 июля 2017 г. №629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253»

Тематическое планирование составлено на основе примерной авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012).

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 11 классе в учебном процессе используем учебник «Физическая культура. 10-11 классы /под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М. : Просвещение, 2012.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса рассчитана **на 3 часа в неделю (102 часа в год).**

Содержание данной рабочей программы 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.

При разработке программы учитывались прием нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, «Шиповка юных»).

В рабочей программе изучение темы «Лёгкая атлетика» (Базовая часть. Раздел «Физическое совершенствование») разделено на два модуля: в I учебной четверти – 15 часов, в IV четверти – 15 часов. «Баскетбол» в I учебной четверти – 12 часов, в IV четверти – 9 часов..

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепко 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 личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по атлетической и ритмической гимнастике и волейболу.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

#### **Соблюдать правила:**

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

#### **Проводить:**

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

#### **Определять:**

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

- Дозировка физической нагрузки

#### **Демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения                             | Юноши         | Девушки      |
|------------------------|---------------------------------------------------|---------------|--------------|
| Скоростные             | Бег 30 м., с.                                     | 5,0           | 5,4          |
|                        | Бег 100 м., с.                                    | 14,3          | 17,5         |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз. | 10            | ---          |
|                        | Подтягивание из виса на низкой перекладине, раз.  | ---           | 14           |
|                        | Прыжок в длину с места, см.                       | 215           | 170          |
| К выносливости         | Кроссовый бег на 3 км.                            | 13 мин. 50 с. | ---          |
|                        | Кроссовый бег на 2 км.                            | ---           | 10 мин. 0 с. |

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и, с полного разбега (12-15 метров с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов), метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10-12 м. (девушки) и 15-25 м. (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м. (девушки) и 15-20 м. (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

#### **Элементы атлетической и ритмической гимнастики.**

Выполнять упражнения с отягощением собственного веса и внешним сопротивлением, на силовых тренажерах. Выполнять комплексы ритмической гимнастики.

**В спортивных играх:** Демонстрировать и применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, осуществлять коррекцию недостатков физического развития, проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** Согласовывать свое поведение с интересами коллектива, при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры:

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                    | Возраст | Уровень |           |         |         |           |         |
|-------|------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
|       |                        |                                                                  |         | Юноши   |           |         | Девушки |           |         |
|       |                        |                                                                  |         | Низкий  | Средний   | Высокий | Низкий  | Средний   | Высокий |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м., с                                                     | 17      | 5,1     | 5,0-4,7   | 4,3     | 6,1     | 5,9-5,3   | 4,8     |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3х10м., с                                          | 17      | 8,1     | 7,9 -7,5  | 7,2     | 9,6     | 9,3-8,7   | 8,4     |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см                                       | 17      | 190     | 205 - 220 | 240     | 160     | 170-190   | 210     |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м                                                | 17      | 1300    | 1050-1200 | 900     | 1500    | 1300-1400 | 1100    |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см                              | 17      | 5       | 9-12      | 15      | 7       | 12-14     | 20      |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши) | 17      | 5       | 10        | 12      |         |           |         |

|  |  |                                                                                           |    |  |  |  |   |       |    |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|---|-------|----|
|  |  | Подтягивание:<br>на<br>низкой<br>перекладине из<br>виса лежа, кол-<br>во<br>раз (девушки) | 17 |  |  |  | 6 | 13-15 | 18 |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|---|-------|----|

### Учебно – тематический план

| № п\п    | Разделы и темы                      | Количество часов (уроков) | Контрольные тесты. |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|--------------------|
|          | <b>Базовая часть</b>                |                           |                    |
| <b>I</b> | <b>Физическое совершенствование</b> | <b>81</b>                 |                    |
|          | I.1. Лёгкая атлетика                | 30                        | 4                  |
|          | I.2. Баскетбол                      | 21                        | 2                  |
|          | I.3. Лыжная подготовка              | 18                        | 3                  |
|          | I.4. Гимнастика с элементами        | 12                        |                    |

|                          |                                            |            |   |
|--------------------------|--------------------------------------------|------------|---|
|                          | акробатики                                 |            |   |
| II                       | Знания о физической культуре               | 3          |   |
| <b>Вариативная часть</b> |                                            |            |   |
| I                        | <b>Физическое совершенствование</b>        | <b>18</b>  |   |
|                          | I.1. Атлетическая и ритмическая гимнастика | 6          |   |
|                          | I.2. Волейбол                              | 12         | 2 |
| <b>ИТОГО</b>             |                                            | <b>102</b> |   |

### Календарно – тематическое планирование

| №<br><br>п/<br>п                         | Тема урока                                                     | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                 | Требования<br>к уровню<br>подготовки                                | Д/З         | Дата<br>поведения |          |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|----------|
|                                          |                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |             | пла<br>н          | фак<br>т |
| Базовая часть                            |                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |             |                   |          |
| I. Физическое совершенствование (81 час) |                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |             |                   |          |
| I.1. Лёгкая атлетика (15 часов)          |                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |             |                   |          |
| 1                                        | ТБ по лёгкой атлетике.<br>Комплекс общеразвивающих упражнений. | Инструктаж по ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Комплекс №1 |                   |          |

|   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                           |             |  |  |
|---|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|--|--|
|   |                                                   | на месте (сериями по 15 - 20 с.)<br>Бег с ускорением ( 5 - 6 серий по 20 - 30 м).                                                                                                                                                                                                                    |                                                           |             |  |  |
| 2 | Высокий и низкий старт.                           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег со старта 3 - 4 x 40 - 60 метров.                                                                                                                                             | Уметь демонстрировать технику низкого старта              | Комплекс №1 |  |  |
| 3 | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег               | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 — 3 x 70 - 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.                                                                                                                                             | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Комплекс №1 |  |  |
| 4 | Развитие скоростных способностей<br>(контрольный) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат.                                                                                                             | «5» - 13,1; «4»- 113,5; «3»- 14,3                         | Комплекс №1 |  |  |
| 5 | Развитие скоростной выносливости                  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов, преодолевая планку на высоте 60-80 см. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 - до 800 метров. Учебная игра.                                                                                            | Уметь демонстрировать физические кондиции                 | Комплекс №1 |  |  |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств.               | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега-6-8 прыжков. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.          | Комплекс №1 |  |  |
| 7 | Метание гранаты на дальность.                     | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание гранаты с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега-6-8 прыжков. Бег с равномерной скоростью 10 мин.      | Уметь демонстрировать финальное усилие.                   | Комплекс №1 |  |  |
| 8 | Прыжок в высоту                                   | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега. Повторный бег с повышенной скоростью 2x400 м (ю), 2x300 м (д). Метание гранаты с полного разбега.           | Уметь демонстрировать метание гранаты на дальность        | Комплекс №1 |  |  |
| 9 | Развитие силовых и координационных способностей.  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых                                                                                                                                              | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.     | Комплекс №1 |  |  |



|        |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |             |  |  |
|--------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|--|--|
|        |                                           | шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 - 5 шагов разбега: 6 - 8 прыжков. Бег с равномерной скоростью 15 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |             |  |  |
| 1<br>0 | Прыжок в длину с разбега.                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Корректировка техники прыжка с разбега.   | Комплекс №1 |  |  |
| 1<br>1 | Прыжок в длину с разбега<br>(контрольный) | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат. Метание гранаты: 500 г - девушки, 700 г юноши. Прыжки через планку с длинного разбега. Бег с равномерной скоростью 15 мин.                                                                                                                                                                                                             | «5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.          | Комплекс №1 |  |  |
| 1<br>2 | Развитие выносливости.                    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжки через планку с длинного разбега. Метание гранаты: 500 г - девушки, 700 г юноши с места на дальность. Метание гранаты: 500 г - девушки, 700 г юноши с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.                                                                  | Корректировка техники бега                | Комплекс №1 |  |  |
| 1<br>3 | Развитие силовой выносливости             | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Прыжки через планку с длинного разбега Метание гранаты: 500 г - девушки, 700 г юноши с места на дальность. Метание гранаты: 500 г - девушки, 700 г юноши с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние. Бег 1 000 метров - на результат. | Тестирование бега на 1000 метров.         | Комплекс №1 |  |  |
| 1<br>4 | Преодоление горизонтальных препятствий    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг. Метание гранаты: 500 г - девушки, 700 г юноши с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и                                                                                                                                                                                                                             | Уметь демонстрировать физические кондиции | Комплекс №1 |  |  |

|        |                                                                     |                                                                                                                                                                                                      |                                                        |                 |  |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|--|--|
|        |                                                                     | заданное расстояние.<br>Эстафетный бег.                                                                                                                                                              |                                                        |                 |  |  |
| 1<br>5 | Преодоление<br>горизонтальных<br>препятствий.<br><br>(Контрольный). | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Бег с низкого<br>старта в гору. Разнообразные<br>прыжки и многогоскоки.<br>Метание гранаты: 500 г -<br>девушки, 700 г юноши. Бег<br>3000 м | Уметь<br>демонстрирова<br>ть<br>физические<br>кондиции | Комплек<br>с №1 |  |  |

### Базовая часть

## I. Физическое совершенствование

### I.2. Баскетбол (12 часов)

|        |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                          |                 |  |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|
| 1<br>6 | ТБ по баскетболу.<br>Стойки и<br>передвижения,<br>повороты,<br>остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ<br>с мячом. Специальные беговые<br>упражнения. Перемещение в<br>стойке баскетболиста<br>Комбинации из освоенных<br>элементов техники перемещений,<br>в парах в нападающей и<br>защитной стойке. Развитие<br>координационных способностей.<br>Правила 3,5 секунд и 30 секунд.<br>Учебная игра.                                                                                                                     | Уметь<br>выполнять<br>комбинации из<br>освоенных<br>элементов<br>техники<br>передвижений | Комплек<br>с №1 |  |  |
| 1<br>7 | Ловля и передача<br>мяча.                                                 | Комплекс упражнений в<br>движении. СУ. Специальные<br>беговые упражнения. Варианты<br>ловли и передачи мяча без<br>сопротивления и с<br>сопротивлением защитника (в<br>различных построениях),<br>различными способами на месте<br>и в движении (ловля двумя<br>руками и одной; передачи двумя<br>руками сверху, снизу; двумя<br>руками от груди; одной рукой<br>сверху, снизу, от плеча, над<br>головой, с отскоком от пола).<br>Учебная игра. |                                                                                          | Комплек<br>с №1 |  |  |
| 1<br>8 | Ведение мяча                                                              | Упражнения для рук и плечевого<br>пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на<br>осанку. Варианты ловли и<br>передачи мяча. Варианты<br>ведения мяча без сопротивления<br>и с сопротивлением защитника<br>(обычное ведение и ведение со<br>сниженным отскоком). Учебная<br>игра                                                                                                                                                                                | Корректировка<br>движений при<br>ловле и передаче<br>мяча.                               | Комплек<br>с №1 |  |  |
| 1<br>9 | Бросок мяча                                                               | ОРУ с мячом. СУ. Варианты<br>ловли и передачи мяча. Варианты<br>ведения мяча без сопротивления<br>и с сопротивлением защитника<br>(обычное ведение и ведение со<br>сниженным отскоком) Эстафеты.<br>Варианты бросков мяча без<br>сопротивления и с<br>сопротивлением защитников<br>(бросок двумя руками от груди и<br>сверху, бросок одной рукой от<br>плеча, сверху; добивание мяча;<br>бросок в прыжке. Учебная игра                          | Уметь<br>выполнять<br>ведение мяча на<br>месте в низкой и<br>высокой стойке              | Комплек<br>с №1 |  |  |

|    |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |             |  |  |
|----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|--|--|
| 20 | Бросок мяча в движении.                               | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра                                                   | Корректировка техники ведения мяча.      | Комплекс №1 |  |  |
| 21 | Штрафной бросок. (контрольный)                        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра                                                                                         | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Комплекс №1 |  |  |
| 22 | Тактика игры                                          | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.                                                                                                |                                          | Комплекс №1 |  |  |
| 23 | Техника защитных действий.                            | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | Комплекс №1 |  |  |
| 24 | Зонная система защиты.                                | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.                                                                                                            | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.    | Комплекс №1 |  |  |
| 25 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | ОРУ. СУ. Личная защита под своим козырьком. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.                                                                                                                                                                           | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.    | Комплекс №1 |  |  |
| 26 | Игра баскетбол                                        | ОРУ. СУ. Техника бросков мяча. Командные действия. Тактика игры в нападении и защите. Техника бросков мяча. Игра в баскетбол по правилам.                                                                                                                                                      | Уметь играть в баскетбол                 | Комплекс №1 |  |  |
| 27 | Игра баскетбол. (контрольный)                         | ОРУ. СУ. Техника бросков мяча. Командные действия. Тактика игры в нападении и защите. Техника бросков мяча. Игра в баскетбол по правилам.                                                                                                                                                      | Уметь играть в баскетбол                 | Комплекс №1 |  |  |

### Вариативная часть

#### I. Физическое совершенствование

##### I.1. Атлетическая и ритмическая гимнастика (6 часов)

|    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                    |             |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 28 | Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс ритмической | Инструкция по ТБ. ОРУ. Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг) упражнения с отягощением, равным весу собственного тела. Комплекс | Уметь демонстрировать умения при выполнении упражнений с гантелями | Комплекс №2 |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|

|    |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |             |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
|    | гимнастики                                                                             | ритмической гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |             |  |  |
| 29 | Упражнения локального воздействия<br>Комплекс ритмической гимнастики                   | ОРУ. Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанга, гири - 16 кг). Упражнения статистические на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине, горизонтальный вис сзади на перекладине в простых и сложных вариантах, горизонтальный упор на полу, высокий угол в упоре. Комплекс ритмической гимнастики                                                                                                                     | Уметь выполнять упражнения локального воздействия и комплекс ритмической   | Комплекс №2 |  |  |
| 30 | Упражнения локального воздействия<br>Комплекс ритмической гимнастики.<br>(контрольный) | ОРУ. Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанга, гири - 16 кг) упражнения с отягощением, равным весу собственного тела, противодействие партнеров<br>Упражнения статистические на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине, горизонтальный вис сзади на перекладине в простых и сложных вариантах, горизонтальный упор на полу, высокий угол в упоре. Комплекс ритмической гимнастики                                |                                                                            | Комплекс №2 |  |  |
| 31 | Упражнения на тренажерах<br>Комплекс ритмической гимнастики                            | ОРУ. Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанга, гири - 16 кг) упражнения с I отягощением, равным весу собственного тела, противодействие партнеров<br>Упражнения статистические на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине, горизонтальный вис сзади на перекладине в простых и сложных вариантах, горизонтальный упор на полу, высокий угол в упоре.<br>Упражнения на тренажерах. Комплекс ритмической гимнастики | Уметь выполнять упражнения на тренажерах и комплекс ритмической гимнастики | Комплекс №2 |  |  |
| 32 | Упражнения на тренажерах<br>Комплекс ритмической гимнастики.<br>Совершенствование.     | ОРУ. Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанга, гири - 16 кг) упражнения с отягощением, равным весу собственного тела, противодействие партнеров<br>Упражнения статистические на основных гимнастических снарядах: угол в висе на                                                                                                                                                                                                       | Уметь выполнять упражнения на тренажерах и комплекс ритмической гимнастики | Комплекс №2 |  |  |

|        |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |             |  |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
|        |                                                                                | перекладине, горизонтальный вис сзади на перекладине в простых и сложных вариантах, горизонтальный упор на полу, высокий угол в упоре. Упражнения на тренажерах. Комплекс ритмической гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            |             |  |  |
| 3<br>3 | Упражнения на тренажерах<br>Комплекс ритмической гимнастики.<br>(контрольный). | ОРУ. Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанга, гири - 16 кг) упражнения с отягощением, равным весу собственного тела, противодействие партнеров Упражнения статистические на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине, горизонтальный вис сзади на перекладине в простых и сложных вариантах, горизонтальный упор на полу, высокий угол в упоре. Упражнения на тренажерах. Комплекс ритмической гимнастики | Уметь выполнять упражнения на тренажерах и комплекс ритмической гимнастики | Комплекс №2 |  |  |

### Базовая часть

## I. Физическое совершенствование

### I.4. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

|        |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                           |             |  |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 3<br>4 | Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой.                                    | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Комплекс №2 |  |  |
| 3<br>5 | Акробатические упражнения                                                     | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Комплекс №2 |  |  |
| 3<br>6 | Акробатические Упражнения. Совершенствование.                                 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук, длинный кувырок                                                                                              | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Комплекс №2 |  |  |

|    |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                          |             |  |  |
|----|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|--|--|
|    |                                                    | через препятствие на высоте до 90 см, кувырок назад через стойку на руках с помощью; девушки: кувырки вперед и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее освоенных элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                          |             |  |  |
| 37 | Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок.       | Упражнения в висах и упорах:<br>Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, стойка на плечах из седа ноги врозь.<br>Девушки: пройденный в предыдущих классах материал. Акробатические упражнения:<br>юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук, длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, кувырок назад через стойку переворот боком; прыжки в глубину, высоту 150-180 см, комбинации из ранее освоенных элементов.<br>Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см; прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 120-125 см. девушки: кувырки вперед и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее освоенных элементов. Опорный прыжок: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)                                             | Уметь демонстрировать упражнения в висах, опорный прыжок | Комплекс №2 |  |  |
| 38 | Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок боком. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения в висах и упорах:<br>Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, стойка на плечах из седа ноги врозь, вис сзади, подъем разгибом до седа ноги врозь.<br>Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см; прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 120-125 см. Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, прыжки в глубину, высоту 150-180 см, комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения в висах и упорах:<br>Девушки: пройденный в предыдущих классах материал. Опорный прыжок: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Акробатические упражнения: стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее освоенных элементов. | Уметь демонстрировать упражнения в висах, опорный прыжок | Комплекс №2 |  |  |
| 39 | С/У. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок.  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения в висах и упорах:<br>Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, стойка на плечах из седа ноги врозь, вис сзади, подъем разгибом до седа ноги врозь.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Уметь демонстрировать упражнения в висах, опорный прыжок | Комплекс №2 |  |  |
|    | Опорный прыжок.                                    | ОРУ, СУ.. Специальные беговые                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Уметь                                                    | Комплекс    |  |  |

|        |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |             |  |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 4<br>0 | (контрольный)                                                       | упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Юноши: Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 - 125 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения в висах и упорах: Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, стойка на плечах из седа ноги врозь, вис сзади, подъем разгибом до седа ноги врозь. Девушки: на высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, | демонстрировать упражнения в висах, опорный прыжок               | №2          |  |  |
| 4<br>1 | Упражнения в висе                                                   | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, стойка на плечах из седа ноги врозь. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание из виса. Подтягивание — на результат.                                                                                                                                                                                                              | Уметь демонстрировать упражнения в висах                         | Комплекс №2 |  |  |
| 4<br>2 | Упражнения в висах и упорах.                                        | ОРУ. Упражнения в висах и упорах: Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, стойка на плечах из седа ноги врозь, вис сзади, подъем разгибом до седа ноги ;врозь, соскок махом назад, подъем переворотом Девушки: на высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие.                                                                                                                                                                                                                                | Уметь демонстрировать упражнения в висах                         | Комплекс №2 |  |  |
| 4<br>3 | Развитие силовых способностей и силовую выносливость. (контрольный) | ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.                                                                                  | Уметь демонстрировать силовые способности и силовую выносливость | Комплекс №2 |  |  |
| 4<br>4 | Развитие скоростно-силовых способностей                             | ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди * двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Уметь демонстрировать скоростно-силовые способности              | Комплекс №2 |  |  |

|        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                     |             |  |  |
|--------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|--|--|
|        |                   | брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                     |             |  |  |
| 4<br>5 | Развитие гибкости | ОРУ. Упражнения на гибкость. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, в положении «мост» покачивание вперед и назад. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Комплекс №2 | Уметь демонстрировать скоростно-силовые способности | Комплекс №2 |  |  |

#### Базовая часть

### II. Знания о физической культуре (3 часа)

|        |                                                                            |  |                                                                         |             |  |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 4<br>6 | Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели и задачи. |  | Уметь применять спортивно-оздоровительные системы физических упражнений | Комплекс №2 |  |  |
| 4<br>7 | Основы проведения и организации спортивно-массовых соревнований.           |  | Уметь организовать спортивно-массовые соревнования.                     | Комплекс №2 |  |  |
| 4<br>8 | Основные формы и виды физических упражнений.                               |  | Уметь использовать основные формы и виды физических упражнений.         | Комплекс №2 |  |  |

#### Базовая часть

### I. Физическое совершенствование

#### I.3. Лыжная подготовка (18 часов)

|        |                                               |                                                                                                                                                                                                                            |                                             |             |  |  |
|--------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------|--|--|
| 4<br>9 | ТБ по лыжной подготовке. Техники лыжных ходов | ОРУ. Рассказ о оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники ранее пройденных ходов на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременной бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. | Уметь демонстрировать техники лыжных ходов. | Комплекс №3 |  |  |
| 5      | Техники лыжных ходов. Попеременный            | ОРУ. Рассказ о оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники                                                                                                                                           | Уметь демонстрировать техники лыжных        | Комплекс №3 |  |  |



|        |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |             |  |  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 0      | двухшажный ход.                                                             | ранее пройденных ходов на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременной бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 2000 м в среднем темпе.                                                                                  | ходов.                                                                      |             |  |  |
| 5<br>1 | Техники лыжных ходов.<br>Совершенствовани<br>е.                             | ОРУ. Рассказ о оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники ранее пройденных ходов на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременной бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.                                   | Уметь демонстрировать техники лыжных ходов.                                 | Комплекс №3 |  |  |
| 5<br>2 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3000м. | ОРУ. Рассказ о оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники ранее пройденных ходов на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременной бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3000 м в среднем темпе. | Уметь демонстрировать техники лыжных ходов.                                 | Комплекс №3 |  |  |
| 5<br>3 | Техники лыжных ходов. Переход с одного хода на другой                       | Совершенствование технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного, попеременного четырехшажного хода                                                                           |                                                                             | Комплекс №3 |  |  |
| 5<br>4 | Техника одновременного одношажного хода<br>(контрольный)                    | Совершенствование технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного, попеременного четырехшажного хода. Дистанция 1000 м на скорость.                                            | Уметь демонстрировать техники лыжных ходов.                                 | Комплекс №3 |  |  |
| 5<br>5 | Техники подъема и спусков с поворотами и торможением.                       | ОРУ. Совершенствование техники подъема и спусков с поворотами и торможением. Преодоление подъемов и препятствий.                                                                                                                                             | Уметь демонстрировать техники подъема и спусков с поворотами и торможением. | Комплекс №3 |  |  |
| 5<br>6 | Техники подъема и спусков с поворотами и торможением.Сов ершенствование.    | ОРУ. Совершенствование техники подъема и спусков с поворотами и торможением. Преодоление подъемов и препятствий. Дистанция 3000 м со средней скоростью.                                                                                                      |                                                                             | Комплекс №3 |  |  |
| 5<br>7 | Техника перехода с одновременного хода на попеременный                      | ОРУ. Техника перехода с одновременного хода на попеременный. Прохождение дистанции до 1000 м.                                                                                                                                                                |                                                                             | Комплекс №3 |  |  |

|        |                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                             |             |  |  |
|--------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------|--|--|
| 5<br>8 | Соревнование на дистанцию 3000 м.                              | ОРУ. Соревнование на дистанцию 3000 м.                                                                                                                                            |                                             | Комплекс №3 |  |  |
| 5<br>9 | Техники лыжных ходов.<br>Спуск в стойке.                       | ОРУ. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции.                                          | Уметь демонстрировать техники лыжных ходов. | Комплекс №3 |  |  |
| 6<br>0 | Техники лыжных ходов.<br>Совершенствование подъемов и спусков. | ОРУ. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции. Дистанция до 5000 м со средней скорости. |                                             | Комплекс №3 |  |  |
| 6<br>1 | Техники лыжных ходов.<br>Прохождении дистанции 5000м.          | ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции.                                                                      | Уметь демонстрировать техники лыжных ходов. | Комплекс №3 |  |  |
| 6<br>2 | Техники спусков и подъемов                                     | ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции. Дистанция до 5000 м со средней скорости                              |                                             | Комплекс №3 |  |  |
| 6<br>3 | Техники лыжных ходов, спусков и подъемов.                      | ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции.                                                                      | Уметь демонстрировать техники лыжных ходов. | Комплекс №3 |  |  |
| 6<br>4 | Прохождение лыжной дистанции                                   | ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции. Прохождение дистанции 5000м (д), 6000 м (ю)                          |                                             | Комплекс №3 |  |  |
| 6<br>5 | Техники переходов с одного хода на другой.                     | ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции.                                                                      |                                             | Комплекс №3 |  |  |
| 6<br>6 | Прохождение лыжной дистанции (контрольный)                     | ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции. Прохождение дистанции 5000м (д), 6000 м (ю).                         |                                             | Комплекс №3 |  |  |

### Вариативная часть

#### I. Физическое совершенствование

##### I.2 Волейбол (12 часов)

|        |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |             |  |  |
|--------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 6<br>7 | Инструктаж ТБ по волейболу.<br>Техники перемещений и подачи мяча | Инструктаж ТБ по волейболу.<br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Верхняя прямая и нижняя подача | Уметь демонстрировать техники перемещений и подачи мяча | Комплекс №3 |  |  |
|--------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|--|--|

|        |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |             |  |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
|        |                                                                    | мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 - 7метров; подача на партнера на расстоянии 8-9 метров; подачи из - за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки., на точность попадания.. Учебная игра. Правила игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                        |             |  |  |
| 6<br>8 | Техники перемещений и подачи мяча. Совершенствование.              | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 - 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 - 9 метров; подачи из - за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки., на точность попадания.. Учебная игра. Игра по правилам.                                                                                                                                                                  | Уметь демонстрировать техники перемещений и подачи мяча<br>Комплекс №3 | Комплекс №3 |  |  |
| 6<br>9 | Техники перемещений и подачи мяча. Специальные беговые упражнения. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. Игра по правилам. Учебная игра. | Уметь демонстрировать техники перемещений и подачи мяча                | Комплекс №3 |  |  |
| 7<br>0 | Техники перемещений и подачи мяча. Учебная игра.                   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 -7метров; подача на партнера на расстоянии 8 - 9 метров; подачи из - за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки., на точность попадания.. Учебная игра. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Уметь демонстрировать техники перемещений и подачи мяча                | Комплекс №3 |  |  |
|        | Техника                                                            | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Уметь                                                                  | Комплекс    |  |  |

|        |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                 |             |  |  |
|--------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 7<br>1 | нападающего удара                             | подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | демонстрировать технику нападающего удара       | №3          |  |  |
| 7<br>2 | Техника нападающего удара. Совершенствование. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3,2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Уметь демонстрировать технику нападающего удара | Комплекс №3 |  |  |
| 7<br>3 | Групповые упражнения подач через сетку        | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Уметь демонстрировать технику нападающего удара | Комплекс №3 |  |  |
| 7<br>4 | Техника нападающего удара. Блокирование.      | ОРУ. Техника защитных действий после перемещения вдоль сетки, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техника нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки, подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Игра по правилам. | Уметь демонстрировать технику нападающего удара | Комплекс №3 |  |  |
|        | Техники                                       | ОРУ. Техника защитных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Уметь                                           |             |  |  |

|                                 |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |             |  |  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 7<br>5                          | передвижений, остановок, поворотов и стоек (контрольный) | действий после перемещения вдоль сетки. Техника нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки, подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Игра по правилам. | демонстрировать техники передвижений, остановок, поворотов и стоек       | Комплекс №3 |  |  |
| 7<br>6                          | Соревнование на большее число подач                      | ОРУ. Техника защитных действий после перемещения вдоль сетки. Техника нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки, подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Игра по правилам.                                                                                                        | Уметь демонстрировать техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комплекс №3 |  |  |
| 7<br>7                          | Соревнование на большее число подач. Совершенствование.  | ОРУ. Техника защитных действий после перемещения вдоль сетки. Техника нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки, подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Уметь демонстрировать знания и умения правил игры волейбол.              | Комплекс №3 |  |  |
| 7<br>8                          | Игра волейбол (контрольный)                              | ОРУ. Техника нападающего удара. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Уметь демонстрировать знания и умения правил игры волейбол.              |             |  |  |
| Базовая часть                   |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |             |  |  |
| I. Физическое совершенствование |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |             |  |  |

## 1.2. Баскетбол (9 часов)

|    |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                |              |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|--|--|
| 79 | Повторный инструктаж по ТБ. Тактика игры в нападении                 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Уметь демонстрировать знания и умения тактики игры в нападении | Комплекс № 4 |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча                                                | Упражнения -для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                | Комплекс №4  |  |  |
| 81 | Нападение быстрым прорывом                                           | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.                          | Комплекс №4  |  |  |
| 82 | Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника бросков мяча на точность и быстроту. Техника бросков мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из под щита. Техника защитных действий. Командные действия. Тактика игры в нападении, в защите. Овладеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности. Нападение через центрального игрока. Действия против игроков с мячом. Дистанционные броски. Игра в баскетбол по правилам. |                                                                | Комплекс №4  |  |  |
| 83 | Техника ведения мяча                                                 | ОРУ. Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника бросков мяча на точность и быстроту. Техника бросков мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке Командные действия. Тактика игры в нападении, в защите. Овладеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности. Нападение через центрального игрока. Действия против игроков с мячом. Дистанционные броски. Игра в баскетбол по правилам.                                                                                                                                                                  | Уметь владеть мячом в игре                                     | Комплекс №4  |  |  |
|    | Дистанционные броски                                                 | ОРУ. Техника ведения мяча без сопротивления и с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Уметь владеть мячом в игре                                     | Комплекс     |  |  |

|        |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |             |  |  |
|--------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 8<br>4 |                                                               | сопротивлением защитника. Техника бросков мяча на точность и быстроту. Техника бросков мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из- под щита. Техника защитных действий. Командные действия. Тактика игры в нападении, в защите. Овладеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности. Нападение через центрального игрока. Действия против игроков с мячом. Дистанционные броски. Игра в баскетбол по правилам. | баскетбол.                                                        | №4          |  |  |
| 8<br>5 | Техника бросков мяча на точность и быстроту.<br>(контрольный) | ОРУ. Техника бросков мяча на точность и быстроту. Техника бросков мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из- под щита. Техника защитных действий. Командные действия. Тактика игры в нападении, в защите. Овладеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности. Нападение 1 через центрального игрока. Игра в баскетбол по правилам.                                                                           | Уметь демонстрировать технику бросков мяча на точность и быстроту | Комплекс №4 |  |  |
| 8<br>6 | Тактика игры в баскетбол                                      | ОРУ. Техника бросков мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из- под щита. Техника защитных действий. Командные действия. Тактика игры в нападении, в защите. Овладеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности. Нападение через центрального игрока. Игра в баскетбол по правилам.                                                                                                                          | Уметь демонстрировать знания и умения правил игры в баскетбол     | Комплекс №4 |  |  |
| 8<br>7 | Игра в баскетбол.<br>(контрольный)                            | ОРУ. Командные действия. Игра в баскетбол по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Уметь демонстрировать знания и умения правил игры в баскетбол     | Комплекс №4 |  |  |

### Базовая часть

## I. Физическое совершенствование

### I.1. Лёгкая атлетика (15 часов)

|        |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |             |  |  |
|--------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|--|--|
| 8<br>8 | Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике. Техники спринтерского бега | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Техники спринтерского бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-30 мин (ю), 15-20 мин (д). | Уметь демонстрировать физические кондиции | Комплекс №4 |  |  |
| 8<br>9 | Спортивные игры                                                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро                                                                                                                              | Корректировка техники бега                | Комплекс №4 |  |  |

|    |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |             |  |  |
|----|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
|    |                                   | + 100 медленно. Спортивные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                     |             |  |  |
| 90 | Бег с низкого старта              | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогогоки. Переменный бег - 1 0 - 1 5 минут.                                                                                                                                                                                                                                              | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Комплекс №4 |  |  |
| 91 | Бег в равномерном темпе           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Комплекс №4 |  |  |
| 92 | Полоса препятствий. (контрольный) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.                                                                                                                                                                                                                     | Уметь проходить полному препятствий                                 | Комплекс №4 |  |  |
| 93 | Бег на 3000 м. (контрольный)      | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров - на результат. Спортивные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | « 5 » - 13.00;<br>«4» -14,00;<br>« 3 » - 15,00                      | Комплекс №4 |  |  |
| 94 | Бег на короткие дистанции         | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 1 5 - 2 0 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 -30 м).                                                                                                                     | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Комплекс №4 |  |  |
| 95 | Метание гранаты                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 - 6 х 3 0 метров. Бег со старта 3 - 4 х40 -60 метров. Метание гранаты 500 г (д) и 700 г (ю) с места, с 3-5 шагов разбега. Бег с равномерной скоростью 15 мин.                                                                                                                                     | Уметь демонстрировать технику низкого старта                        | Комплекс №4 |  |  |
| 96 | Техники прыжка в высоту           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 х 70 - 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Техники метания в цель и на дальность с короткого разбега. Техники прыжка в высоту. Эстафеты.                                                                                                                                              |                                                                     | Комплекс №4 |  |  |
| 97 | Низкий старт - бег 100 метров     | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат. Метание гранаты 500 г (д) и 700 г (ю) на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега, с 1 -3 беговых шагов разбега выполнять прыжки через планку, приземляясь на маховую ногу. Бег с равномерной скоростью 18 мин. | «5»-13,1;<br>«4» - 13,5;<br>« 3 » - 14,3                            | Комплекс №4 |  |  |
|    | Повторный бег с                   | ОРУ в движении. СУ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Уметь                                                               |             |  |  |



|             |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                |             |  |  |
|-------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 9<br>8      | повышенной<br>скоростью      | Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 - до 800 метров. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                     | демонстрировать физические кондиции                            | Комплекс №4 |  |  |
| 9<br>9      | Техники метания мяча         | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей - до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. Бег с равномерной скоростью 18 мин.                                                               | Уметь демонстрировать техники метания мяча                     | Комплекс №4 |  |  |
| 1<br>0<br>0 | Прыжки в длину               | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание гранаты с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат. Бег с равномерной скоростью 20 мин | «5» - 460;<br>«4» - 430;<br>«3» - 410.                         | Комплекс №4 |  |  |
| 1<br>0<br>1 | Прыжки в длину (контрольный) | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Бег 3000 м на результат.                                                                                                                                                 | Уметь демонстрировать скоростные и координационные способности | Комплекс №4 |  |  |
| 1<br>0<br>2 | Подведение итогов.           | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 - 5 шагов разбега: 6 - 8 прыжков. Подведение итогов. Игра по выбору.    | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.          | Комплекс №4 |  |  |

## Приложение №1

### Список используемого оборудования

| № урока | Используемое оборудование         |
|---------|-----------------------------------|
| 1       | Секундомер, набивной мяч          |
| 2       | Секундомер                        |
| 3       | Секундомер, эстафетные палочки    |
| 4       | Секундомер, рулетка сантиметровая |

|       |                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------|
| 5     | Секундомер, рулетка сантиметровая                      |
| 6     | Набивной мяч до 3 кг, теннисный мяч.                   |
| 7     | Секундомер, гранаты 500-700гр.                         |
| 8     | Стойки, планка для прыжков в высоту, гранаты           |
| 9     | Секундомер, набивной мяч.                              |
| 10    | Секундомер, рулетка сантиметровая                      |
| 11    | Секундомер, рулетка гранаты                            |
| 12    | Секундомер, гранаты                                    |
| 13    | Секундомер, рулетка сантиметровая                      |
| 14    | Секундомер, рулетка сантиметровая, эстафетная палочка. |
| 15    | Секундомер, рулетка сантиметровая                      |
| 16-27 | Баскетбольные мячи, секундомер                         |
| 28    | Штанга, гантели, гири                                  |
| 29    | Штанга, гантели, гири, магнитофон                      |
| 30    | Перекладина, штанга, гантели, гири                     |
| 31    | Перекладина, штанга, гантели, гири                     |
| 32    | Перекладина, штанга, гантели, гири, магнитофон         |
| 33    | Перекладина, штанга, гантели, гири, магнитофон         |
| 34    | Магнитофон, гантели                                    |
| 35    | Перекладина, маты.                                     |
| 36    | Гимнастические палки, набивные мячи                    |
| 37    | Козел, конь, маты                                      |
| 38    | Маты, конь, козёл                                      |
| 39    | Маты, конь, козёл                                      |
| 40    | Маты, конь, козёл                                      |
| 41    | Маты, конь, козёл                                      |
| 42    | Гимнастическая скамейка, маты, конь козёл              |
| 43    | Перекладина, маты                                      |
| 44    | Перекладина, маты                                      |
| 45    | Перекладина, маты                                      |
| 46    | Канат, набивной мяч                                    |
| 47    | Набивной мяч, гимнастическая скамейка                  |

|       |                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------|
| 48    | Маты, скакалки, эстафетные палочки                     |
| 49-66 | Лыжи, лыжные палочки, секундомер                       |
| 67-78 | Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи |
| 79-87 | Баскетбольные мячи, секундомер                         |
| 88-93 | Секундомер                                             |
| 94    | Набивной мяч, секундомер                               |
| 95    | Гранаты, секундомер                                    |
| 96    | Секундомер, эстафетная палочка                         |
| 97    | Гранаты, секундомер                                    |
| 98    | Секундомер                                             |
| 99    | Набивные мячи до 3-ёх килограмм                        |
| 100   | Секундомер, гранаты, рулетка                           |
| 101   | Гранаты, секундомер                                    |
| 102   | Набивные мячи                                          |

### **Список используемой литературы для учителя**

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура .-М. : Просвещение, 2010.-64с- ( Стандарты второго поколения)
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11классы М.: Просвещение 2010. Авторы -В.И.Лях; А.А. Зданевич.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы .Волгоград: Учитель, 2012-171с. Авторы -В.И.Лях; А.А. Зданевич.

### **Список используемой литературы для ученика.**

- 1.Физическая культура. 10-11 классы: учебник. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение