

Утверждаю:  
ВрИО директора  
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Е.Г.Мурашкина/  
Приказ № 175-П от «02» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для учащихся 11 класса**

составлена  
учителем физической культуры  
Бойко Юрием Григорьевичем

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Усть-Хайрюзовская средняя общеобразовательная школа»  
2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре в 11 классе (базовый уровень) составлена на основе «Комплексной программы для 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича – 2017г. УМК; «Физическая культура 10-11кл.»; В.И. Лях,

**ЦЕЛЬЮ** физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;

### Место предмета в базисном учебном плане

Программа 11 класса рассчитана на 102 учебных часа, из расчета 3 часов в неделю.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать/понимать:** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Уметь** выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Характеризовать:** индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями; особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

**Соблюдать правила:** личной гигиены и здорового образа жизни; организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;

**Проводить:** самостоятельные занятия физическими упражнениями; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями; приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство по виду спорта (волейбол).

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

***Демонстрировать: 11 класс***

| <i>Физические способности</i> | <i>Физические упражнения</i>                                                                                                              | <i>Юноши</i>                    | <i>Девушки</i>                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <i>Скоростные</i>             | <i>Бег 30 м Бег 100 м</i>                                                                                                                 | <i>5,0 с 14,3 с</i>             | <i>5,4 с<br/>17 5 с</i>        |
| <i>Силовые</i>                | <i>Подтягивание из виса на высокой перекладине<br/>Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз<br/>Прыжок в длину с места, см</i> | <i>10 раз<br/>16<br/>215 см</i> | <i>-<br/>14 раз<br/>170 см</i> |
| <i>К выносливости</i>         | <i>Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км<br/>Лыжные гонки 3-5 км</i>                                                                | <i>13 мин 50 с<br/>16.20</i>    | <i>10 мин 00 с<br/>12,30</i>   |

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 часов)**

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (20 часов).**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности ( 10 часов).**

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**Спортивно-оздоровительная деятельность ( 52 часа )**

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их

выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Правила спортивных соревнований и их назначение (волейбол)

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с места). Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Лыжные гонки: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, СПУ,

#### ***Список рекомендуемой учебной литературы:***

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 176 с. Авторы Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А.
2. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. «Физическая культура 10-11 класс» - Лях, Зданевич 2017г

### Тематическое планирование 11 класс

| №<br>п/п | Тема урока                      | Тип урока                             | Элементы содержания                                                                                                                                                                                               | План/<br>Факт |
|----------|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1/1      | Легкая атлетика                 | Вводный                               | Инструктаж Т.Б. Эстафетный бег. Низкий старт до 40м.                                                                                                                                                              |               |
| 2/2      | Легкая атлетика. Эстафетный бег | Соверш. ЗУН                           | Эстафетный бег на дистанции 30м. Передача эстафетной палочки. СПУ.СБУ.                                                                                                                                            |               |
| 3/3      | Специальные беговые упражнения  | Урок-практикум                        | Бег на средние дистанции (500м) с чередованием ходьбы и бега. Ускорения на отрезках 20-30м. Финиширование (плечом, грудью, пробеганием)                                                                           |               |
| 4/4      | Финиширование                   | Урок изучения нового материала        | Бег и спортивная ходьба в медленном темпе. Бег на средние дистанции 300, 500 м. в медленном темпе 2 раза. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» |               |
| 5/5      | Прыжок в длину                  | Комбинированный урок                  | Прыжок в длину способом «прогнувшись»                                                                                                                                                                             |               |
| 6/6      | Кроссовая подготовка            | Урок закрепления изученного материала | Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.                                                            |               |
| 7/7      | Кроссовая подготовка            | Урок-практикум                        | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Учебная игра в футбол. Развитие выносливости.                                                                                 |               |

|       |                                              |                                |                                                                                                                                                                                                        |  |
|-------|----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 8/8   | Кроссовая подготовка                         | Урок-практикум                 | Бег 17 минут. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкой атлетических упражнений для развития выносливости. Учебная игра в футбол |  |
| 9/9   | Прыжок в длину с разбега                     | Урок изучения нового материала | Метание гранаты из различных положений, отталкивание. Челночный бег 3*10м                                                                                                                              |  |
| 10/10 | Метание гранаты                              | Урок-практикум                 | Метание гранаты из различных положений, отталкивание. Челночный бег 3*10м                                                                                                                              |  |
| 11/11 | Прыжок в длину<br>Преодоление препятствий    | Урок-практикум                 | Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 10 мин.                                                                                             |  |
| 12/12 |                                              | Урок контроля знаний и умений  | Основные правила соревнований. Чередование ходьбы и бега 10 минут.<br>Учет техники прыжка в длину с разбега                                                                                            |  |
| 13/13 | Кросс                                        | Урок контроля знаний и умений  | Кросс : 2000 м СПУ, СБУ                                                                                                                                                                                |  |
| 14/14 | Баскетбол.<br>Остановка и перемещения игрока | Комбинированный урок           | Инструктаж ТБ Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра                                           |  |
| 15/15 | Стойка и перемещение игрока                  | Закрепление                    | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение и остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с пассивным и активным сопротивлением.                                            |  |
| 16/16 | Бросок одной рукой от плеча                  | Урок-практикум                 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие троих игроков в нападении. Учебная игра          |  |

|       |                                      |                                |                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 17/17 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке | Урок-практикум                 | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра                                                                                                     |  |
| 18/18 |                                      | Комбинированный урок           | Ведение мяча. Остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие троих игроков в нападении. «малая восьмерка». Учебная игра. Самостоятельное судейство                                                        |  |
| 19/19 | Взаимодействие игроков в защите      | Урок-игра                      | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок «полукрюком» в движении. Учебная игра.                                                                     |  |
| 20/20 | Взаимодействие игроков в нападении   | Урок изучения нового материала | Сочетание приёмов ведение-бросок. Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального игрока.                                                                      |  |
| 21/21 | Взаимодействие игроков в нападении   | Урок-практикум                 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Индивидуальные действия игрока в защите.                                                          |  |
| 22/22 | Технико-тактические действия         | Урок-практикум                 | Перемещение и остановки игрока различными способами. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча.                                                                                                |  |
| 23/23 | Техника владения мячом               | Урок изучения нового материала | Совершенствование техники короткой передачи и передачи мяча двумя руками с отскоком от пола, броска одной рукой от головы в движении и контрольного упражнения «от щита до щита». Учебная игра                                              |  |
| 24/24 | Взаимодействие игроков               | Комбинированный                | Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом (при передачах; при ведении мяча; при броске в корзину). Совершенствование техники броска двумя руками от головы после ведения; одной рукой от плеча. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |

|       |       |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------|-------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 25/25 |       | Комбинированный                 | Стойка защитника. Упражнения на развитие координационных качеств. Действие игроков в защите: вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Разучивание комбинации передач в движении со сменой места. Учебная игра. |  |
| 26/26 | Финты | Урок изучения нового материала. | СПУ. Спортивно-оздоровительная тренировка. Перемещение игроков без мяча. Финт на бросок, финт на передачу Подборы мяча. Комбинации контратаки 3х2, 4х1, 5х0                                                                                         |  |
| 27/27 |       | Повторно-обобщающий урок        | Перемещение игроков без мяча. Финт на бросок, финт на передачу Подборы мяча. Комбинации контратаки.<br>Совершенствование простейших комбинаций игры в нападении 2х1. Учебная игра                                                                   |  |

#### 2 четверть - Гимнастика 21 час

| № п/п | Тема урока                                                    | Тип урока                      | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 28/1  | Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Страховка | Вводный                        | Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Требования к выполнению самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Разучивание комплекса упражнений на гибкость. Эстафеты с элементами бега, прыжков, акробатики                   |  |
| 29/2  | Повороты в движении                                           | Комбинированный                | История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Выполнение команд поворотов в движении направо и налево. Размыкание и смыкание. Комплекс упражнений с короткой скакалкой.<br>Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания в цель                                                                 |  |
| 30/3  | Комплекс упражнений на месте                                  | Урок изучения нового материала | Общие представления об истории возникновения Современных олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями (8-10 упражнений). Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку за 30с различными способами. Игры с элементами бега и прыжков |  |
| 31/4  | Развитие силовых способностей                                 | Комбинированный                | Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Упражнения в парах. Перенос партнёра вдвоём на руках. Силовые упражнения на руках для выявления победителя (перетягивание каната, армрестлинг)                                                                                                                    |  |

|       |                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 32/5  | Прикладные упражнения в гимнастике | Урок-практикум                 | Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку со сменой ног, с двух на две, с опорой на руки. Лазание в висе. Вис на согнутых руках. Вис углом. Преодоление полосы препятствий                                                                                                                |  |
| 33/6  | Строевые упражнения                | Комбинированный                | Выполнение команд поворотов в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Эстафеты с мячами                                                                                                                         |  |
| 34/7  | Строевые упражнения                | Повторно-обобщающий            | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Выполнение команд поворотов в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении                                                                                                                                    |  |
| 35/8  | Прикладные упражнения              | Комбинированный                | Развитие силовых качеств. Комплекс упражнений с набивными мячами (1-5 кг) подбрасывания, приседания, наклоны, выпрыгивания, передачи. Преодоление малой полосы препятствий.                                                                                                                                  |  |
| 36/9  | Строевые упражнения                | Урок-практикум                 | Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями. Выполнение команд: «Прямо! Марш!». Поворотов направо, налево в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей.                                                      |  |
| 37/10 | Упражнения в равновесии            | Комбинированный                | Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Перенос партнёра вдвоём на руках. Прыжки через короткую скакалку на правой и левой ноге. Игровые задания с прыжками через длинную скакалку.                                                                                      |  |
| 38/11 | Акробатические упражнения          | Урок изучения нового материала | Развитие гибкости. Выполнение упражнений: кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; кувырок прыжком (м) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; в упор присев; кувырок назад в упор ноги скрестно (д). Опорный прыжок согнув ноги (м) Прыжок боком с поворотом на 90° (д) |  |
| 39/12 | Акробатические упражнения          | Урок-практикум                 | Развитие координационных способностей. Разучивание акробатических связок: Стойка на голове и руках (м) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (д)                                                                                 |  |
| 40/13 | Акробатические упражнения          | Урок-практикум                 | Девочки: совершенствование техники соскока (с бревна). Мальчики: Длинный кувырок с 3-4 шагов.                                                                                                                                                                                                                |  |
| 41/14 | Акробатические упражнения          | Урок контроля                  | КУ- наклонны вперед из положения сидя на полу.<br>Совершенствование акробатических упражнений разученных на предыдущих уроках.                                                                                                                                                                               |  |
| 42/15 | Акробатические упражнения          | Урок-практикум                 | Совершенствование лазанья по канату в 2 приема                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 43/16 | Акробатические упражнения          | Урок-практикум                 | Лазанье по канату без помощи ног- мальчики.<br>Поднимание туловища из положения лежа- девочки.                                                                                                                                                                                                               |  |

|       |                           |                |                                                                                                              |  |
|-------|---------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                           |                |                                                                                                              |  |
| 44/17 | Акробатические упражнения | Урок-практикум | Лазанье по канату в два приема – мальчики, Поднимание туловища из положения лежа- девочки.                   |  |
| 45/18 | Акробатические упражнения | Урок контроля  | КУ – лазанье по канату на скорость- мальчики, КУ- поднимание туловища из положения лежа- девочки.            |  |
| 46/19 | акробатика                | Урок-практикум | Мальчики- переворот силой на низкой перекладине,<br>Девочки- Учить вису согнувшись на шведской стенке.       |  |
| 47/20 | Акробатика                | Урок-практикум | Мальчики- учить размахиванию на высокой перекладине со скоку махом назад; Девочки- повторить вис согнувшись. |  |
| 48/21 | Акробатика                | Урок-практикум | Техника опорного прыжка через «козла».                                                                       |  |

### 3 четверть - Лыжная подготовка (21 час). Баскетбол (9 часов)

| №<br>п/п     | Тема урока                  | Тип урока                | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 49-50<br>1-2 | Лыжная подготовка           | Повторно-обобщающий      | Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скользящего шага. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км                         |  |
| 51<br>1      | Баскетбол.                  | Комбинированный          | Основные правила соревнований. Совершенствование техники перемещений (остановка, повороты, рывки в сторону, ускорения, бег спиной вперед). Повторение изученных передач. Учебная игра                                                                                                |  |
| 52-53<br>3-4 | Одновременный бесшажный ход | Комбинированный          | Обучение одновременному бесшажному, одновременному одношажному ходу. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 500 м со средней скоростью. Встречная эстафета с этапом до 30 м без палок. |  |
| 54<br>2      | Короткая передача.          | Повторно-обобщающий урок | Медленный бег 3 мин. Передача мяча одной рукой от плеча; двумя руками с отскоком от пола; передача при встречном движении. Упражнения с набивными мячами. Баскетбол: повторение короткой передачи; штрафной бросок. Учебная игра.                                                    |  |

|                |                                                    |                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----------------|----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                |                                                    |                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 55-56<br>5-6   | Одновременный одношажный ход                       | Совершенствование        | Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном и одношажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.                                                              |  |
| 57<br>3        | Броски одной и двумя руками                        | Комбинированный          | Медленный бег до 3 мин. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места; после ведения. Бросок мяча одной рукой от головы. Разучивание комбинации передач в движении «малая восьмерка» и контрольного упражнения «от щита до щита» |  |
| 58-59<br>7-8   | Попеременный двухшажный ход                        | Комбинированный          | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на отрезках во время прохождения дистанции 1000 м (на разминке). Выполнение спусков в основной и низкой стойке с заданием.                                                              |  |
| 60<br>4        | Техника владения мячом                             | Повторно-обобщающий урок | Медленный бег до 3 мин. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, подбор мяча от щита. Совершенствование техники броска двумя руками от головы с места, в движении; контрольное упражнения «от щита до щита»                       |  |
| 61-62<br>9-10  | Попеременный двухшажный ход                        | Урок контроля            | Имитация лыжных ходов. Прохождение на лыжах дистанции 1,5 км без учета времени. Подъемы «полуелочкой» и «елочкой». Спуски в основной стойке с небольших уклонов                                                                                  |  |
| 63<br>5        | Совершенствования выполнения штрафных бросков      | Повторно-обобщающий урок | Совершенствование техники броска. Учебная игра 3*3                                                                                                                                                                                               |  |
| 64-65<br>11-12 | Подъем, спуск, торможение                          | Комбинированный          | Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. Преодоление естественных препятствий с использованием разных способов передвижения                                                                                                  |  |
| 66<br>6        | Совершенствование лови и передачи мяча в движении. | Повторно-обобщающий урок | Совершенствование передачи мяча в движении выполняется в момент движению навстречу летящему мячу.                                                                                                                                                |  |

|                |                                                                     |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 67-68<br>13-14 | Переход с попеременных ходов на одновременные                       | Урок изучения нового материала | Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2 км в медленном темпе с применением изученных лыжных ходов. Обучение техники перехода без шага (с одновременным отталкиванием палками); перехода с шагом.                                                                                           |  |
| 69<br>7        | Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. | Повторно-обобщающий урок       | Достигается за счет быстроты бега, увеличение высоты и угла отскока мяча от площадки. Учебная игра, применение тактических действий                                                                                                                                                                     |  |
| 70-71<br>15-16 | Поворот переступанием                                               | Повторно-обобщающий урок       | Подъем «ёлочкой, полуюлочкой». Прохождение на лыжах дистанции 2 км на время Обучение технике поворота переступанием. Закрепление техники торможения «плугом». Терминология лыжных ходов.                                                                                                                |  |
| 72<br>8        | Совершенствование игры в нападении.                                 | Повторно-обобщающий урок       | Два игрока нападения против одного защитника. Учебная игра с самостоятельным судейством                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 73-74<br>17-18 | Поворот «упором». Коньковый ход                                     | Комбинированный                | Обучение повороту «упором». Разучивание техники конькового хода. Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах дистанции 3-5 км.                                                                                                              |  |
| 75<br>9        | Бег, с изменением скорости и направления.                           | Повторно-обобщающий урок       | Переключение из нападения в защиту, изменение направление и скорости бега. СПУ, учебная игра                                                                                                                                                                                                            |  |
| 76-77<br>19-20 | Повороты на спуске. Коньковый ход                                   | Комбинированный                | Повороты плугом, переступанием. Прохождение отрезков дистанции коньковым ходом. Прохождение дистанции до 800м попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Зигзаги на склоне», «Спуск с горы с препятствием», «Лыжные пятнашки» и др. |  |

|          |                            |                 |                                                                                                                                                                                              |  |
|----------|----------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 78<br>21 | Прохождение дистанции 3 км | Комбинированный | Принять на оценку технику торможения «плугом». Совершенствовать технику торможения «упором», поворота переступанием в конце уклона. Пройти дистанцию до 3 км по среднeperесеченной местности |  |
|----------|----------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**24 часа Волейбол – 16 часов Легкая атлетика – (8 часов)**

| №<br>п/п | Тема урока                                       | Тип урока                | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|----------|--------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 79/1     | Волейбол.                                        | Комбинированный          | Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Высокая и средняя стойка. Перемещения игрока без мяча (приставной шаг вперёд, назад, вправо, влево; двойной шаг – при быстром выходе к мячу). Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой сверху двумя руками         |  |
| 80/2     | Волейбол.<br>Комбинации из перемещений           | Урок - практикум         | Комбинации из перемещений: имитация приёма и передачи мяча после перемещений (приставным шагом, двойным шагом). Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 7-9м от сетки. Учебная игра.                                          |  |
| 81/3     | Волейбол.<br>Перемещения.                        | Повторно-обобщающий урок | <u>Дневник самоконтроля</u> . Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка. Перемещения (приставной шаг вперёд назад, вправо, влево - движение с ближней ноги к стороне перемещения), двойной шаг - при быстром выходе к мячу, бег – при быстрых перемещениях. Передачи мяча над собой. Учебная игра. |  |
| 82/4     | Волейбол.<br>Комбинации перемещений              | Урок игра                | Правила соревнований. Развитие координационных способностей. Передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой, нижняя прямая подача. Игровые упражнения в парах, тройках. Учебная игра                                                                                                 |  |
| 83/5     | Волейбол. Нижняя боковая подача                  | Комбиниров               | Верхняя и нижняя прямые и боковые подачи мяча. Техничко-тактические взаимодействия игроков. Двусторонняя игра. Подведение итогов                                                                                                                                                                    |  |
| 84/6     | Волейбол.                                        | Комбиниров               | Передача мяча над собой во встречных колоннах с перебеганием в своей колонне и со сменой места у сетки. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нижняя прямая подача (лицом к сетке). Нижняя боковая подача (стоя боком к сетке). Учебная игра.                                                             |  |
| 85/7     | Волейбол. Нижняя прямая подача.<br>Приём подачи. | Урок практикум           | Нижняя прямая подача в стенку с 7-9м. То же через сетку из-за лицевой линии. Поддачи с изменением полёта мяча в правую и левую части площадки. Приём подачи мяча снизу двумя руками после перемещения. Игра по упрощенным правилам                                                                  |  |

|       |                                               |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------|-----------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                                               |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 86/8  | Волейбол. Игра по упрощенным правилам         | Комбинированный          | Совершенствование изученных элементов волейбола (передачи мяча над собой, передачи мяча в колоннах; подача мяча, приём подачи мяча после перемещений)<br>Индивидуальные и групповые технико-тактические действия: быстрые перемещения вперёд, назад, вправо, влево с последующей имитацией технического приёма и его выполнения. Учебная игра |  |
| 87/9  | Волейбол.                                     | Комбинированный          | Передачи мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в парах. Верхняя прямая подача мяча с вращением мяча и без вращения мяча (планирующая).<br>Перемещения вперёд, назад, вправо, влево с последующей имитацией технического приёма и его выполнения. Учебная игра                                                                     |  |
| 88/10 | Волейбол. Верхняя передача мяча               | Комбинированный          | Верхняя прямая передача мяча в парах через сетку. Комбинации из различных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра                                                                                                                                                                   |  |
| 89/11 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём подачи. | Комбинированный          | Верхняя и нижняя прямая подача через сетку с расстояния 7-9м от неё. Приём подачи двумя руками после перемещений. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                |  |
| 90/12 | Волейбол. Подача и приём мяча                 | Урок-практикум           | Верхняя прямая подача с вращением и без (планирующая) и нижняя подачи мяча. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Учебная игра                                                                                                                                                                                             |  |
| 91/13 | Волейбол.                                     | Повторно-обобщающий урок | Комбинации из различных перемещений. Передачи в тройках после перемещений. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 92/14 | Волейбол.                                     | Комбинированный          | Верхняя и нижняя прямая подача через сетку с расстояния 7-9м от неё. Приём подачи двумя руками после перемещений. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                |  |
| 93/15 | Волейбол. Техничко-тактические действия       | Повторно-обобщающий урок | Верхняя прямая подача с вращением и без (планирующая) и нижняя подачи мяча. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Учебная игра                                                                                                                                                                                             |  |
| 94/16 | Волейбол.                                     | Комбинированный          | Комбинации из различных перемещений. Передачи в тройках после перемещений. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                   |  |

|            |                                             |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|------------|---------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|            |                                             | й                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 95/17      | Лёгкая атлетика.<br>Челночный бег<br>3x10м  | Комбинированный                | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Перестроение из колонны в шеренгу по два, по три. Медленный бег до 3мин. Упражнения со скакалкой в движении и на месте. Челночный бег 3x10м. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Оценивание физической подготовленности: тест - сгибание туловища за 30с. |  |
| 96/18      | Прыжок в высоту                             | Урок изучения нового материала | Осуществление самоконтроля во время индивидуальной тренировки. Медленный бег 4 мин. КСУ на гибкость. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Закрепление техники верхней и нижней передачи мяча в игре: «Мяч в воздухе»                                                                                                 |  |
| 97/19      | Прыжок в высоту                             | Повторно-обобщающий урок       | Медленный бег 4 мин. Учет техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Волейбол: Стойки и перемещения совершенствование техники передачи мяча в парах и тройках; изученные подачи и прием мяча снизу после подачи.                                                                                                                    |  |
| 98/20      | Прыжок с разбега в длину Бег 30м            | Повторно-обобщающий урок       | Бег в медленном темпе и спортивная ходьба до 8 мин. Упражнения в беге с низкого старта. Контроль двигательной подготовленности – бег 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры с элементами футбола                                                                                                      |  |
| 99/21      | Метание гранаты<br>Прыжок с разбега в длину | Урок контроля знаний и умений  | Бег в медленном темпе до 9мин. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места с разбега (по выбору). Контроль двигательной подготовленности - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол                                                                            |  |
| 100/2<br>2 | Метание гранаты.<br>Бег 60 м                | Урок-соревнование              | Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба до 10 мин. Комплекс специальных беговых упражнений. Ускорения и финиширование на отрезках 10-15м. Соревнование в беге на дистанцию 60м и метании малого мяча на дальность. Двусторонняя игра в футбол                                                                                                              |  |
| 101/2<br>3 | Бег на дистанции<br>100м, 300м              | Комбинированный                | Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба 10 мин. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. Контрольное упражнение бег на дистанции 100, 300 м<br>Футбол: остановка, передачи, разновидности ведения мяча с изменением скорости и направления; удары по воротам. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.                                     |  |
| 102/2<br>4 | Кроссовая подготовка                        | Урок контроля знаний и умений  | Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба до 8 мин. Кроссовый бег на дистанции 500м. Закрепление техники передачи эстафетой палочки. Ускорения на отрезках 15-20м. Встречные, линейные эстафеты этапом 20-30м.                                                                                                                                               |  |

