






ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АСТРАХАНСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ДЕВИАНТНЫМ (ОБЩЕСТВЕННО-ОПАСНЫМ) ПОВЕДЕНИЕМ
ЗАКРЫТОГО ТИПА»
(ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»)

«Рассмотрено» Руководитель МО  /Столыпина Г.В./ Протокол № <u>2</u> от « <u>15</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.	«Согласовано» Зам.директора по УПР  /Алехина И.В./ « <u>15</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.	«Утверждаю» Директор Астраханского СУВУ  /Митячкин В.Ю./ Приказ № <u>04</u> от « <u>19</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.
--	---	--



Рабочая программа
Предмет: физическая культура
Класс 11
Профиль: базовый
Всего часов на изучение программы 105
Количество часов в неделю 3

2016 - 2017 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, рабочей программы Матвеева А.П. «Физическая культура» 5-11 классы. Программа для 11 класса рассчитана на 105 часов, по 3 часа в неделю.

Концепция программы - Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников 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 рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемый результат - укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	40
2	Спортивные игры	41
3	Гимнастика	24
	Всего	105

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Легкая атлетика (39 часов)

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге. Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.

2. Спортивные игры (42 часа)

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

3. Гимнастика (24 часа)

Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.

Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед.

Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну,

с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках . Лазанье по гимнастическому канату . Опорные прыжки через препятствие .

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

— о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

— правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

— выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);

— выполнять простейшие приемы самомассажа;

— 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;

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Юноши
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с	14,2 1.30
Сила	Подтягивание туловища из вися, кол-во раз Подтягивание туловища из вися лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	12 200 50
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с Бег на 1000 м, мин. с	9.30

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 5 – 11 классы. Программы общеобразовательных учреждений, - М.: «Просвещение», 2008 г.
2. Научно-теоретический журнал « Теория и практика физической культуры».

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 класс

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (15 ч)									
Спринтерский бег (4 ч)	1	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-плекс 1		
	2	Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий Бег 30 м: «5» - 4,3; «4» - 5,0; «3» - 5,1		Ком-плекс 1		
	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий		Ком-плекс 1		
	4	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Бег 100 м: «5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3		Ком-плекс 1		
Прыжок в длину (4 ч)	5	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-плекс 1		
	6	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий		Ком-плекс 1		

	7	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий		Комплекс 1		
	8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Прыжок с разбега: «5» – 460; «4» – 430; «3» – 410 см		Комплекс 1		
Метание (3 ч)	9	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий		Комплекс 1		
	10	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий		Комплекс 1		
	11	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Метание гранаты: «5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м		Комплекс 1		
Бег по пересеченной местности (4 ч)	12	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий		Комплекс 1		
	13	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий		Комплекс 1		
	14	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий		Комплекс 1		
	15	Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Бег 3000 м: «5» – 13,00; «4» – 14,00; «3» – 15,00		Комплекс 1		

Спортивные игры (18ч)

Баскетбол (10 ч)	16 17	Комплек- сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	ИКТ (д)	Ком- плекс 2		
	18 19	Комплек- сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Ком- плекс 2		
	20 21	Комплек- сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Переда-ча мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Соче-тание приемов: ведение, бросок. Нападение про-тив зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Ком- плекс 2		
	22 23	Комплек- сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Переда-ча мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Соче-тание приемов: ведение, бросок. Нападение про-тив зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Ком- плекс 2		
	24 25	Комплек- сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Переда-ча мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Соче-тание приемов: ведение, бросок. Нападение про-тив зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча		Ком- плекс 2		

Волейбол (8ч)	26	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	ИКТ (д)	Комплекс 2		
	27	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Комплекс 2		
	28 29	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча		Комплекс 2		
	30 31	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара		Комплекс 2		
	32 33	Учетный	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара		Комплекс 2		
Гимнастика (24 ч)									
Висы и упоры. Опорный прыжок (11 ч)	34	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 3		
Висы и упоры. Опорный прыжок	35	Комплексный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		Комплекс 3		
Висы и упоры. Опорный прыжок	36	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа на спине с гантелями). Комплекс упражнений на регулирование массы тела.	Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики	Текущий		Комплекс 3		

Висы и упоры. Опорный прыжок	37	Комплексный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		Комплекс 3		
Висы и упоры. Опорный прыжок	38	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		Комплекс 3		
Висы и упоры. Опорный прыжок	39	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа на спине с гантелями). Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики и на осанку	Текущий		Комплекс 3		
Висы и упоры. Опорный прыжок	40	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Текущий		Комплекс 3		
Висы и упоры. Опорный прыжок	41	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Текущий		Комплекс 3		
Висы и упоры. Опорный прыжок	42	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа на спине с гантелями). Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики и на осанку	Текущий		Комплекс 3		
Висы и упоры. Опорный прыжок	43	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Текущий		Комплекс 3		
Висы и упоры. Опорный прыжок	44	Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» – 12 раз; «4» – 10 раз; «3» – 7 раз. Лазание 6 м: «5» – 10 с; «4» – 11 с; «3» – 12 с		Комплекс 3		

Акробатическое упражнения. Опорный прыжок (13 ч)	45	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа с грифом штанги). Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики	Текущий		Комплекс 3		
Акробатическое упражнения. Опорный прыжок	46	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		Комплекс 3		
Акробатическое упражнения. Опорный прыжок	47	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		Комплекс 3		
Акробатическое упражнения. Опорный прыжок	48	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа с грифом штанги). Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики и на дыхание	Текущий		Комплекс 3		
Акробатическое упражнения. Опорный прыжок	49	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		Комплекс 3		
Акробатическое упражнения. Опорный прыжок	50	Комплексный	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		Комплекс 3		
Акробатическое упражнения. Опорный прыжок	51	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа с грифом штанги). Комплекс упражнений гимнастики для глаз	Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики и гимнастики для глаз	Текущий		Комплекс 3		

Акробатическое упражнение. Опорный прыжок	52	Комплексный	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня	Текущий		Комплекс 3		
Акробатическое упражнение. Опорный прыжок	53	Комплексный	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня	Текущий		Комплекс 3		
Акробатическое упражнение. Опорный прыжок	54	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа с грифом штанги). Комплекс упражнений гимнастики для глаз	Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики и гимнастики для глаз	Текущий		Комплекс 3		
Акробатическое упражнение. Опорный прыжок	55	Учетный	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оц-ка тех-ки вып-ния акроб-ких элементов, прыжка ч/з коня		Комплекс 3		
Акробатическое упражнение. Опорный прыжок	56	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (лежа на гимнастической скамейке). Профилактика плоскостопия. Ходьба по дорожке здоровья.	Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики и упражнения на стопу	Текущий		Комплекс 3		
Акробатическое упражнение. Опорный прыжок	57	Комплексный	Восстановительные средства после тренировочных нагрузок. Упражнение на позвоночник (поясничный отдел).	Уметь выполнять комплекс упражнений на позвоночник	Текущий		Комплекс 3		
Спортивные игры (23ч)									
Спортивные игры (баскетбол) (10 ч)	58	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий	ИКТ (д)	Комплекс 2		
	60 61								

			прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямая верхняя подача. Игра с оздоровительной направленностью						
	62 63	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар. Прямая верхняя подача. Двусторонняя игра	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	64 65	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра	Уметь применять в игре тактико-технические действия. Выполнять подачу на точность (из 10 подач)	Текущий 9 -7 - 5 раза		Комплекс 2		
	66 67	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с оздоровительной направленностью	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
Спортивные игры (футбол) (13 ч)	68 69	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 2		
	70 71	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	72 73 74	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комплекс 2		

	75 76	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий			Ком-Плекс 2		
	77 78	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий			Ком-Плекс 2		
	79 80	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий			Ком-Плекс 2		

Легкая атлетика 25

Прыжок в высоту, тройной прыжок (5 ч)	81 82	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	ИКТ (пр)		Ком-Плекс 5		
	83	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			Ком-Плекс 5		
	84	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			Ком-Плекс 5		
	85	Комплексный	Прыжок в высоту (техника). Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств с оздоровительной направленностью	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, техника выполнения тройного прыжка	Оценка техники выполнения прыжка			Ком-Плекс 5		

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	86	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-Плекс 5		
	87	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		Ком-Плекс 5		
	88	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		Ком-Плекс 5		
	89	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		Ком-Плекс 5		
	90	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 100 м: «5» –14,2; «4» – 14,5; «3» – 15,0.		Ком-Плекс 5		
Бег по пересеченной местности (8 ч)	91 92	Комплексный	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
	93 94	Комплексный	Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		

	95	Комплексный	Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
	96	Комплексный	Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
	97	Комплексный	Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	Текущий		Ком-Плекс 5		
	98	Учетный	Бег на результат 3000 м. Опрос теории.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	Бег 3000 м «5» - 13,00; «4» - 14,00; «3» - 15,00 мин		Ком-Плекс 5		
Прыжок в длину с разбега, метание гранаты (7 ч)	99 100	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-Плекс 5		
	101 102	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Текущий		Ком-Плекс 5		
	103 104	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты – зачет.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Метание гранаты: «5» - 38 м; «4» - 32 м; «3» - 26 м		Ком-Плекс 5		

	105	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега	Прыжки с разбега: «5» - 460 см; «4» - 420 см; «3» - 370 см		Ком-Плекс 5		
--	-----	-------------	---	---------------------------------	--	--	-------------	--	--

