

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
МО «СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель  
ШМО учителей предметов  
эстетического цикла, ОТД и Т,  
ОБЖ

Т.А. Костина

протокол № 01 от «25»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель  
методического совета

Л.В. Ракович

протокол № 01 от «26»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
МБОУ СОШ № 1

Т.В. Дерганова

приказ № 421 от «30» августа  
2023 г.

Документ подписан электронной подписью  
Владелец: Дерганова Татьяна Васильевна  
Директор  
Сертификат:  
00F26935D97D7FB7F19D20A32BE316D55F  
Срок действия с 26.05.2023 до 18.08.2024  
Подписано: 04.09.2023 11:21 (UTC)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ,  
11 КЛАСС**

г. Светлый  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Изучение физической культуры в 11 классе осуществляется в соответствии с программой авторского коллектива В.И. Лях, А.А. Зданевич/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд.2-е Волгоград: Учитель, 2012г- 171с., которая рекомендована Министерством образования РФ (2012 г.), а также «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 кл. под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство: Волгоград «Учитель» - 2012г.

**Объём часов:** 102 часов (3 час в неделю).

**Количество часов школьного компонента, встроенного в базовый курс:** 34 час в год. *внутрипредметный модуль «Мини- футбол».*

Обязательный минимум не устанавливает определенный порядок тем и время, отведенное на изучение каждой темы, поэтому, в течение года возможны изменения в количестве часов на изучение отдельных тем в зависимости от степени их усвоения учащимися. Распределение времени по темам ориентировочное.

**Уровень обучения:** базовый

**Форма обучения:** очная

Реализация воспитательного аспекта обучения:

- воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.
- формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.
- стимулирования положительной мотивации к физической культуре;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, отказу от вредных привычек;
- расширение кругозора, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Изучение физической культуры в 11 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- уметь ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи, выстраивать аргументацию, приводить примеры и контрпримеры;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- вырабатывать инициативу, находчивость, активность при выполнении физических упражнений;
- уметь контролировать процесс и результат учебной двигательной деятельности;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

### **Метапредметные результаты:**

#### Регулятивные:

- принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;
- выполнять действия в устной форме;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения двигательной задачи, представленной на наглядно-образном уровне;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил;
- выполнять учебные действия, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- осуществлять пошаговый контроль под руководством учителя в доступных видах учебно-познавательной деятельности.

#### Познавательные:

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- осуществлять поиск нужной информации, используя материал учебника и сведения, полученные от взрослых;
- применять биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития личности и укрепления здоровья;
- осуществлять физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- проводить индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок;
- соблюдать правила личной гигиены, профилактику травматизма и уметь оказать доврачебную помощь при травмах на занятиях физической культурой.

#### Коммуникативные:

- принимать активное участие в работе парами, командами, группами, используя речевые коммуникативные средства;
- допускать существование различных точек зрения;
- стремиться к координации различных мнений о физических способностях в сотрудничестве; договариваться, приходить к общему решению;
- использовать в общении правила вежливости;
- использовать простые речевые средства для передачи своего мнения;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- следить за действиями других участников в процессе коллективной двигательной деятельности.

### **Уметь:**

- Выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала
- Выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости, выносливости

- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой
- По окончании 6 класса ученики должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования

**Формы промежуточной и итоговой аттестации:** промежуточная аттестация проводится в форме тестов, зачётов, текущего контроля на уроке, итоговой контрольной работы в форме сдачи нормативов.

**Демонстрировать:**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, на время (сек)  Бег 30м на время	«5»-13.1 сек «4»- 13.5 «3»- 14.3 «5»- 5.0 «4»- 5.2 «3»- 5.7	«5» – 16.0 с.; «4» – 17,0 с.; «3» – 17.5 с. «5»- 5.4 «4» -5.7 «3»- 6.2
Силовые	Поднимание гири 16кг	18-10-6 раз	-
Скоростно - силовые	Челночный бег 4×9 м, сек	«5»-9.3 «4»-9.7 «3»- 10.2	«5»- 9.7 «4»- 10.1 «3»- 10.8
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	«5»-12раз «4»- 10 раз «3»- 7 раз	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз 14-10-8
Силовые	Лазанье по канату без ног	«5» – 10 сек «4» – 11 сек «3» – 12 сек	
Силовые	Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3-2-1 (раз)	
Силовые	Отжимания в упоре лежа от пола (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	32-27-22 раз 10-7-4 раз	20-15-10 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега см	«5» – 460 см; «4» – 430 см «3» – 410 см	«5» – 410 см; «4» – 380 см; «3» – 360 см
	Прыжки в длину с места, см	«5»- 220см «4»-2.10см «3»- 190 см	«5»- 185 см «4»- 170см «3»- 160см
Скоростно-силовые	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	130-120-110см	115-105-90 см
	Метание гранаты на дальность	«5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м	«5» – 23 м; «4» – 19 м; «3» – 17 м
К выносливости	Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70-65-50 раз	75-70-60 раз
	Бег 2000 м, мин	«5» – 9.20,мин; «4» – 10.00 мин; «3» – 12,00 мин	«5»-10,20с.; «4»-11,15с.; «3»-12,10 с.
	Бег 3000 м, мин	«5» – 13,00 мин;	Без учёта времени

К скоростной выносливости	Бег 1000м мин	«4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин  «5» – 3,40 мин; «4» – 4,30 мин; «3» – 5,40 мин	«5»- 4.10 «4»- 5.00 «3»- 5.40
гибкость	Наклон вперед из положения сидя Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	14-12-7 см 50-40-35 раз	22-18-13 см 40-35-30 раз

**Практическая деятельность (какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности).** Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включены практические работы, конференции, деловые игры, встречи с интересными людьми, семинары, изучение нового материала, уроки обобщения знаний, предусмотренные программой.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты:** технология проблемного обучения.

**Знать/ понимать:**

• **Социокультурные основы.**

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

• **Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

• **Медико-биологические основы.**

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

• **Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

• **Баскетбол.**

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

• **Волейбол.**

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

• **Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

• **Легкая атлетика.**

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

- **Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег в медленном темпе до 2000м. Бег без учёта времени до 3000м.

**Формы обучения:**

- Фронтальная (общеклассная).
- Групповая (работа в группах, по станциям).
- Индивидуальная.

**Формы организации деятельности учащихся:** зачет, лекции, беседы, конференции, экскурсии.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации:** промежуточная аттестация проводится в форме тестов, зачётов, текущего контроля на уроке.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок по выполнению двигательного действия, а так же, если ученик регулярно посещает уроки физической культуры, выполняет все задания учителя, обязательное наличие спортивной формы, сдача всех контрольных нормативов по плану в каждой четверти, участие в соревнованиях, хорошее поведение на уроке, соблюдение правил санитарных норм и техники безопасности.

**Оценка «4»** - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** - выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу

## Содержание внутрипредметного модуля «Спортивные игры» Мини- футбол

### Пояснительная записка

Программа внутрипредметного модуля «Мини-футбол» модифицированная, разработана на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура 9-11 классы», Москва «Просвещение» 2016г и программы Колодницкого Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся «Футбол», Москва «Просвещение» 2011г.

**Целью** внутрипредметного модуля «Мини-футбол» является формирование и развитие навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально- этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футбол и здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение специальных знаний по баскетболу, что дает возможность осмысленно применять их в учебном процессе на практике и укреплять интерес к занятиям баскетболом в старших классах на должном технико-тактическом уровне;
- освоение и совершенствование техники и тактических действий;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формирование знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний по правилам игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований.

##### **Оздоровительные:**

- развитие основных физических качеств и способностей (кондиционных и координационных);
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, содействие нормальному физическому развитию.
- формирование умения длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

##### **Воспитательные:**

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях баскетболом;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов, активной, творчески мыслящей личности;
- воспитание адекватных способов взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе.

## Содержание внутрипредметного модуля «Мини-футбол»

### **I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.**

1. *Развитие футбола.* - краткая характеристика футбола как средства физического воспитания; история возникновения футбола и развития его в СССР и России; лучшие команды, тренеры и футболисты; современный футбол, ФИФА и УЕФА.

2. *Охрана труда на занятиях по футболу:* причины травматизма и их предупреждение.

3. *Гигиена, закаливание и врачебный контроль*

б) отказ от вредных привычек: курение, алкоголизм, наркомания.

в) режим дня школьника.

г) закаливание: использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

д) влияние занятий физическими упражнениями:

## **II. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ОФП (общая физическая подготовка) имеет своей целью укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования. ОФП - это важнейшая сторона учебно-тренировочного процесса, та его основа, без которой немислимо качественное овладение юными футболистами всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола.

## **III. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

1.СФП (специальная физическая подготовка) основывается на базе основной, достаточной высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Таким образом, главной задачей СФП является улучшение деятельности всех систем организма юных футболистов, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

### *1.Развитие быстроты.*

Специальные упражнения для развития быстроты:

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа);
- упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15м,30м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении;

### *2.Развитие выносливости.*

Специальные упражнения для развития выносливости:

- игровые упражнения с мячом большей интенсивности (трое против трех, четверо против четырех, пятеро против пятерых);
- двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а так же когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе;

### *3. Развитие ловкости.*

Специальные упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега вверх толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево;
- имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке;
- жонглирование мячом, чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой;
- прыжки с разбега вверх, стараясь достать подвешенный мяч ногой, головой, то же, выполняя в прыжке поворот на 180 градусов;
- прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте; - эстафеты с элементами акробатики;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо;
- подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением;
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- толчки плечом партнера;
- подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

## **2.ТЕХНИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.**

### *1.Техника передвижения.*

- бег по прямой, изменяя скорость и направление приставным и скрестным шагом (влево и вправо).
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. - повороты во время бега налево и направо.



- остановки во время бега выпадам и прыжками.

## *2. Техника ударов по мячу ногой.*

- удары правой и левой ногой внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа и слева мячу.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.
- удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.
- удары: серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, подъемом по прыгающему и летящему мячу, удары на дальность и точность, по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке.

## *3. Техника ударов по мячу головой.*

- а) удары серединой лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; посылая мяч верхом или вниз, на среднее и короткое расстояние; удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
- б) удары боковой частью лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; с пассивным и активным сопротивлением; с поворотом налево и направо.

## *4. Техника остановки мяча.*

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.
- остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте и в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.
- остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом налево и направо.
- остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.
- остановка мяча изученными способами, находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.
- остановка мяча изученными способами с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.
- остановка опускающегося мяча бедром.

## *5. Техника ведения мяча.*

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы правой и левой ногой поочередно.
- ведение внешней и внутренней частью подъема, внутренней частью стопы по прямой изменяя направление, бег между стоек и движущихся партнеров.
- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.
- ведение серединой подъема и носком.
- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.
- совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

## *6. Техника обманных движений (финты). Обучение финтам.*

## *7. Техника отбора мяча.*

- а) обучению умению выбрать момент для отбора мяча.
- б) перехват мяча.
- в) отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.
- г) отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.
- д) отбор мяча, толкая соперника плечом.

## *8. Техника выбрасывания мяча из-за боковой линии.*

- выбрасывание с места из положения ноги в месте и шага.

- вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.
- вбрасывание на точность и дальность.
- вбрасывание изученными способами разбега.

### 9. Техника игры вратаря.

а) основная стойка вратаря.

б) передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

в) ловля:

летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- катящегося и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения;
- высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди с падением, перекатом;
- катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске;
- опускающегося мяча;

г) быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

д) отбивание мяча:

- одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря;
- кулаком в прыжке на выходе из ворот.

е) бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

ж) выбивание мяча:

- ногой с земли (по неподвижному мячу);
- с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

з) перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

и) действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника-выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги, повторный бросок на мяч.

к) совершенствование броска рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

### 3. ТАКТИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

#### *1. Тактика нападения.*

а) индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;
- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

б) индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;
- применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;
- уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на центр;
- уметь точно и своевременно выполнить короткую или среднюю передачи, лицом или верхом;
- комбинация «игра в стенку»;
- уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном или свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе);
- совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

г) командные действия:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;

- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр;

## *2. Тактика защиты.*

### *а) индивидуальные действия:*

- правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;
- правильно выбрать момент и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча;
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;

### *б) групповые действия:*

- уметь противодействовать комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
- организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание». «пропуск мяча»;
- уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций;

### *в) командные действия:*

- уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противников флангом и через центр;

## *3. Тактика вратаря.*

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, а зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот;
- уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проходит в форме открытых, итоговых занятий, а также в условиях соревнований.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на физическую подготовленность**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ модуля «Мини- футбол»**

### *Учащийся научится:*

- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- *Учащийся получит возможность научиться:*

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		1	
2.	Техническая подготовка			9
3.	Тактическая подготовка			6
4.	Общая физическая подготовка			5
5.	Специальная физическая подготовка			6
6.	Игровая подготовка			7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>

#### Поурочное планирование

№ п/п	Тема	час
1.	Создание общего представления структуре выполнения основных технических приемов. Ведение мяча носком и средней частью подъема	1
2.	Остановки мяча во время ведения ,удары носком, средней и внутренней частями подъема.	1
3.	Обманные движения на остановку мяча во время ведения. Удары средней и внутренней частями подъема. Игра.	1
4.	Отбор мяча выбиванием, выпадом. Обманные движения на остановку мяча подошвой во время ведения :на удар с уходом влево, вправо .Игра.	1
5.	Совершенствование удара серединой подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1
6.	Обучение удару мяча с лета. Упражнения с набивными мячами. Игра.	1
7.	Совершенствование удара мяча с лета. Развитие координационных движений. Игра.	1
8.	Обучение удару с полулета. Развитие ловкости .Игра.	1
9.	Совершенствование удара с полулета. Прыжки на двух ногах. Игра.	1
10.	Обучение удару внутренней частью подъема. Эстафеты. Игра.	1
11.	Совершенствование удара внутренней частью подъема. Прыжки в длину с места .Игра.	1
12.	Обучение удару внешней частью подъема. Удары по мячу в тройках .Игра.	1
13.	Совершенствование удара внешней частью подъема. Бег змейкой. Игра.	1
14.	Обучение удара внутренней стороной стопы. Удары в стену и по летящему мячу. Игра.	1
15.	Совершенствование удара внутренней стороной стопы. Развитие быстроты. Игра.	1
16.	Обучение удару внешней стороной стопы. Удары по мячу в цель .Игра.	1
17.	Совершенствование удара внешней стороной стопы. Развитие силы. Игра.	1
18.	Обучение удару носком. Удары в ворота по летящему мячу. Игра.	1
19.	Совершенствование удара носком, многоскоки. Игра.	1
20.	Обучение удару по мячу головой. Медленный бег до 10мин.Игра.	1
21.	Тренажерный зал.Игра5х5.	1
22.	Совершенствование удара по мячу головой. Упражнения в парах .Игра.	1

23.	Обучение удару лбом. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1
24.	Совершенствование удара лбом. Толкание набивного мяча. Игра.	1
25.	Обучение удару боковой частью головы. Прыжки в полу -приседе. Игра.	1
26.	Совершенствование удара боковой частью головы. Развитие ловкости. Игра.	1
27.	Отработка пройденных ударов по мячу. Развитие выносливости .Игра.	1
28.	Обучение остановки ногой. О.Ф.П .Игра.	1
29.	Совершенствование остановки ногой. Упражнения на гибкость .Игра.	1
30.	Обучение остановки внутренней стороной стопы. Игра.	1
31.	Совершенствование остановки внутренней стороной стопы. Прыжковые упражнения. Игра.	1
32.	Обучение остановки мяча внешней стороной стопы. Игра.	1
33.	Совершенствование остановки мяча внешней стороной стопы. Бег через набивные мячи .Игра.	1
34.	Обучение остановки мяча серединой подъема. Бег с изменением направления. Игра.	1
Всего:		34

Используемые сокращения: ВПМ – внутрипредметный модуль

### Тематическое планирование 11 класс

Наименование разделов	Всего часов	Контрольных работ	Воспитательный аспект	Формирование функциональной грамотности
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	21	0	<p>День знаний.</p> <p>День окончания Второй Мировой войны.</p> <p>День солидарности в борьбе с терроризмом.</p> <p>Областные спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры»- региональный этап</p> <p>Неделя безопасности дорожного движения</p>	<p>Электронный банк заданий для формирования функциональной грамотности</p> <p><a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a></p>
<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка</b>	17	0	<p>День туризма</p> <p>Олимпиада по предмету</p>	<p>Электронный банк заданий для формирования функциональной грамотности</p> <p><a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a></p>
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	21	0	<p>Проведение серии мероприятий, приуроченных к дню рождения РДШ</p> <p>Фотокросс "День народного единства глазами детей"</p>	<p>Электронный банк заданий для формирования функциональной грамотности</p> <p><a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a></p>

			День Матери.	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	21	0	Всемирный день борьбы со СПИДом. Международный день инвалидов. День неизвестного солдата.	Электронный банк заданий для формирования функциональной грамотности <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>	21		Всемирный день борьбы со СПИДом. Международный день инвалидов. День неизвестного солдата. Областные спортивные соревнования «Президентские состязания» День героев Отечества День Конституции	Электронный банк заданий для формирования функциональной грамотности <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>0</b>		

## ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 класс

№ урока	Название темы / урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
1	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
2	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
3	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>ВПМ.</b> Создание общего представления структуре выполнения основных технических приемов. Ведение мяча носком и средней частью подъема. <b>Контрольный зачёт:</b> Бег 30 м на время.	1
4	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. <b>Входной контроль: бег 100м на результат.</b>	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. <b>ВПМ:</b> Остановки мяча во время ведения, удары носком, средней и внутренней частями подъема.	1

7	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	1
8	<b>Контрольный зачёт:</b> Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1
9	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. <b>Контрольный зачет:</b> Челночный бег 3X10м.	1
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. <b>ВПМ:</b> Обманные движения на остановку мяча во время ведения. Удары средней и внутренней частями подъема. Игра.	1
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. Легкоатлетическая эстафета. <b>Контрольный зачёт:</b> метание гранаты на дальность.	1
	<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка</b>	<b>10</b>
12	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра «Лапта». Правила соревнований по кроссу	1 1
13	Бег от 15 мин-до20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Бег в гору. Игра «Лапта». Правила соревнований по кроссу <b>ВПМ:</b> Отбор мяча выбиванием, выпадом. Обманные движения на остановку мяча подошвой во время ведения :на удар с уходом влево, вправо .Игра.	1
14	Бег от 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Бег в гору. Игра «Лапта». Правила соревнований по кроссу. <b>Контрольный зачёт:</b> Бег (1000 м) на результат	1
15	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
16	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. <b>ВПМ:</b> Совершенствование удара серединой подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1
17	Бег (26 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1
18	Бег (27 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
19	Медленный бег, ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. <b>ВПМ:</b> Обучение удару мяча с лета. Упражнения с набивными мячами. Игра.	1
20	<b>Контрольный зачёт:</b> Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
21	Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Опрос по теории. <b>Контрольный зачёт:</b> Бег (3000 м) на результат.	1
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>21</b>
22	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	1
23	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. <b>ВПМ:</b> Совершенствование удара мяча с лета. Развитие координационных движений. Игра.	1

24	Толчком двух ног вис углом. Равновесие на верхней жерди. Упор присев на одной ноге. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1
25	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом	1
26	Повороты в движении. Перестроение ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом в упор. <b>Контрольный зачет:</b> оценка техники выполнения упражнений. Висы и упоры	1
27	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Длинный кувырок. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками, с обручами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла. Прыжок углом с разбега ( <i>под углом к снаряду</i> ) и толчком одной ногой. <b>ВПМ.</b> Обучение удару с полулета. Развитие ловкости .Игра.	1
28	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Развитие силы	1
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.	1
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. <b>Контрольный зачёт:</b> Лазание по канату в два приема.	1
31	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. <b>Контрольный зачёт:</b> Подтягивание на высокой перекладине (юн), на низкой (дев). <b>ВПМ:</b> Совершенствование удара с полулета. Прыжки на двух ногах. Игра.	1
32	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие координационных способностей.	1
33	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей <b>Контрольный зачёт:</b> сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол- во раз)	1
34	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Длинный кувырок. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками, с обручами и с булавами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла. Прыжок углом с разбега ( <i>под углом к снаряду</i> ) и толчком одной ногой.	1
35	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. <b>ВПМ:</b> Обучение удару внутренней частью подъема. Эстафеты. Игра.	1
36	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
37	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки вверх. <b>Контрольный зачёт:</b> оценка техники выполнения лазание по канату в 2-3 приёма	1
38	ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>ВПМ.</b> Совершенствование удара внутренней частью подъема. Прыжки в длину с места. Игра.	1
39	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1



40	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. <b>Контрольный зачет:</b> Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1
41	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину <b>ВПМ:</b> Обучение удару внешней частью подъема. Удары по мячу в тройках .Игра.	1
42	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Контрольный зачет:</b> Акробатические упражнения: оценка техники выполнения комбинации из 8-9 элементов.	1
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>21</b>
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону, 3-ю зону, 4-ю зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача, прием подачи. Одиночное блокирование. <b>ВПМ:</b> Совершенствование удара внешней частью подъема. Бег змейкой. Игра.	1 1
44	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Верхняя прямая подача, прием подачи. Одиночное блокирование. <b>Контрольный зачет:</b> Оценка техники верхней передачи мяча	1
45	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону, 3-ю зону, 4-ю зону. Учебная игра.	1
46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. <b>ВПМ:</b> Обучение удара внутренней стороной стопы. Удары в стену и по летящему мячу. Игра.	1
47	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
48	Нападение через 2-ю зону, 3-ю зону, 4-ю зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача, прием подачи. Одиночное блокирование. Учебная игра. <b>ВПМ:</b> Совершенствование удара внутренней стороной стопы. Развитие быстроты. Игра.	1
49	Верхняя передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача, прием подачи. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебная игра. <b>Контрольный зачет:</b> Оценка техники нижней передачи мяча.	1
50	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1
51	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу.	1
52	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <b>ВПМ:</b> Обучение удару внешней стороной стопы. Удары по мячу в цель .Игра.	1
53	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками низ. <b>Контрольный зачет:</b> техника выполнения подачи мяча.	1
54	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
55	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <b>ВПМ:</b> Совершенствование удара внешней стороной стопы. Развитие силы. Игра.	1

56	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
57	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
58	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <b>ВПМ:</b> Обучение удару носком. Удары в ворота по летящему мячу. Игра.	1
59	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1
60	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей.	1
61	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. <b>ВПМ:</b> Совершенствование удара носком, многоскоки. Игра.	1
62	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. <b>Контрольный зачёт:</b> оценка техники нападающего удара	1
63	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
	<b>Раздел 5. Баскетбол</b>	<b>21</b>
64	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ <b>ВПМ:</b> Обучение удару по мячу головой. Медленный бег до 10мин.Игра.	1
65	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте	1
66	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.	1
67	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2 × 1). Развитие скоростных качеств	1
68	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств.	1
69	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой <b>ВПМ:</b> Тренажерный зал.Игра5х5.	1
70	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой	1
71	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств. <b>Промежуточный контроль:</b> Оценка техники броска мяча в кольцо после 2-х беговых шагов «змейка»	1

72	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. <b>ВПМ:</b> Совершенствование удара по мячу головой. Упражнения в парах .Игра.	1
73	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств.	1
74	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	1
75	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств. <b>ВПМ:</b> Обучение удару лбом. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1
76	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1
77	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств.	1
78	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>ВПМ:</b> Совершенствование удара лбом. Толкание набивного мяча. Игра.	1
79	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств <b>Контрольный зачет:</b> Оценка техники штрафного броска	1
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств	1
81	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств <b>ВПМ:</b> Обучение удару боковой частью головы. Прыжки в полу -приседе. Игра.	1
82	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
83	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств <b>ВПМ:</b> Совершенствование удара боковой частью головы. Развитие ловкости. Игра.	1
84	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных <b>Контрольный зачёт:</b> Оценка техники передачи мяча.	1
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>
85	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по т/б. <b>ВПМ:</b> Отработка пройденных ударов по мячу. Развитие выносливости .Игра.	1
86	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	1

87	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. <b>ВПМ:</b> Обучение остановки ногой. О.Ф.П .Игра.	1
88	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
89	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые <b>ВПМ:</b> Совершенствование остановки ногой. Упражнения на гибкость .Игра.	1
90	Бег (27 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1
91	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции <b>ВПМ:</b> Обучение остановки внутренней стороной стопы. Игра.	1
92	Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. <b>Контрольный зачёт:</b> бег 3000м на время (юн) и 2000м (дев).	1
<b>Раздел 7. Легкая атлетика (10 час)</b>		<b>10</b>
93	Спринтерский бег. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
93	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом <b>ВПМ:</b> Совершенствование остановки внутренней стороной стопы. Прыжковые упражнения. Игра.	1
94	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом.	1
95	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. <b>Итоговый контроль:</b> Бег 100м на время.	1
96	Метание мяча и гранаты. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. <b>ВПМ:</b> Обучение остановки мяча внешней стороной стопы. Игра.	1
97	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
98	<b>Контрольный зачёт:</b> Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
99	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег 3X10м. <b>ВПМ:</b> Совершенствование остановки мяча внешней стороной стопы. Бег через набивные мячи .Игра.	1
100	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег 3X10м. <b>ВПМ:</b> Соревнования по мини - футболу.	1
101	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. <b>Контрольный зачёт:</b> Прыжки в высоту способом «перешагивания». Развитие скоростно-силовых качеств	1
102	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры спортивные.	1

### Демонстрация итогового контроля:

Бег 100 м, на время (сек)

Юноши:

«5» - 13.0

«4» - 14.0

«3» - 15.0

Девушки:

«5» - 17.5 сек

«4» - 17.8 сек

«3» - 18.0 сек