**Рабочая программа по физической культуре для 11 класса**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, примерной программы по физической культуре и авторской программы В.И. Ляха.

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

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

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе итогового тестирования.

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне уче­ник должен знать/понимать:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
* влияние оздоровительных систем физического воспитания на ук­репление здоровья, профилактику профессиональных заболева­ний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* способы закаливания организма и основные приемы массажа;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* **уметь:**
* технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы акробатических упражнений ;
* 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;

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

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосло­жения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совер­шенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; **Двигательные умения, навыки и способности: В циклических и ациклических локомоциях**: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину. **В метаниях на дальность и на меткость**: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать гранату 500-700 г.на дальность в коридор 10 метров . **В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки). **В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. **Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей , с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
* Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
* Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
* Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.
* Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель. **Содержание учебного курса:** ***Основы знаний  о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе уроков.****)* Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

* ***Социокультурные основы*.**Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность, развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.
* Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.
* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
* ***Психолого-педагогическиеосновы*.**Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.
* Понятие телосложения, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
* Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.
* Основы начальной военной подготовки.
* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.
* Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.
* ***Медико-биологические основы*.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
* Основы организации двигательного режима в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
* Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
* Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.
* **Закрепление навыков закаливания**. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур.
* **Закрепление приемов саморегуляции**. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.
* **Закрепление приемов самоконтроля**.

**Спортивные игры.**

В 11 классе продолжаются углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий,  усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Используются игровой и соревновательный метод. Продолжается овладение сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий  использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике. Лучше всего на уроках использовать метод  круговой тренировки, упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование освоенных приемов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико–тактические  действия одной из спортивных игр.

**Программный материал по спортивным играм**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 11 класс |
| **Баскетбол.** На совершенствование техники передвижений,  остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.) |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Совершенствование  ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и  сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники бросков мяча | Совершенствование техникой бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции. |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. |
| На совершенствование тактики игры | Совершенствование техники защитных действий. Вырывание, выбивание, накрывание и перехват. |
| **Волейбол.**  Совершенствование техники передвижений, ос остановок, поворотов и  стоек. | Совершенствование техники перемещений  и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. |
| Совершенствование техники приема и передач мяча. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол. |
| Совершенствование техники подач мяча. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам. |
| Совершенствование техники нападающего удара. | Нападающий удар через сетку. |
| Совершенствование техники защитных действий. | Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем). |
| Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра   в волейбол по правилам. Судейство игры. |

**Гимнастика  с элементами  акробатики.** В 11 классе продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами:  используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями,на гимнастической стенке, скамейке . На занятиях с девушками: более сложные упражнения с предметами: скакалкой, с обручем – комбинации этих упражнений. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня (юноши), через коня с разбега под углом к снаряду (девушки), выполнять комбинацию со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок.

**Программный материал по гимнастике с элементами  акробатики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная направленность | 11 класс | |
| юноши | девушки |
| Совершенствование строевых упражнений. | Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении. | |
| Совершенствование  О.Р.У. без предмета; и с предметами. | Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами.   Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Комбинаций из различных положений и движений  рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. | |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Прыжок ноги врозь через коня в длину | Прыжок через коня с разбега под углом к снаряду. |
| Освоение акробатических упражнений. | Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. | Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках, стойка на голове. |
| Составление комбинаций из ранее освоенных элементов. | |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Подтягивание. Упражнения в висах и упорах | Упражнения в висах и упорах. |
| Развитие гибкости. | О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. | |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных и.п. | |
| Самостоятельные занятия. | Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | |

**Легкая атлетика*.*** В 11 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженного воздействующих на совершенствование техники развитие  кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метания.

На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшажный вариант бросковых шагов. Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метании мяча, бег на выносливость.

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | | 11 класс | |
| юноши | девушки |
| ТБ на занятиях ФК. | | Основные знания о физической культуре. | |
| Развитие координационных способностей, гибкости. | | Тестирование физического развития. Челночный бег 3х6м ,      10 x10 м., Старт из различных исходных положений, эстафеты. | |
| Совершенствование техники спринтерского бега | | Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции-20м*. Бег на короткие дистанции 30 м.  Бег на короткие дистанции-30 м на результат.* *Бег на короткие дистанции-400 м.*.Спринтерский бег, стартовый разгон; бег с ускорением. *Бег на короткие дистанции-100м.* Контрольный урок, бег 100 метров. Эстафетный бег. *Эстафетный бег 4х100 м* | |
| Совершенствование прыжков в длину и высоту | Техника прыжка в длину с  13-15 шагов разбега.  Техника прыжка в высоту с  9-11 шагов разбега. Контрольные уроки. | | |
| Совершенствование тех- ники метания гранаты на дальность. | | Метание гранаты500и 700 г.с  места  и с разбега на дальность в коридор 10 м на заданное расстояние на результат. | |
| Развитие скоростно-сило- вых способностей. | | Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением. | |
| Развитие координационных способностей. | | Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления. | |
| Значение физ. культуры | | *Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину.* | |
| На Совершенствование организаторских умений | | *Выполнение обязанностей судьи по видам спорта* | |
| Самостоятельные занятия | | *Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.* | |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.1 | Спортивные игры | 36 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 45 |
| 2 | Итого | 102 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Основная литература для учителя |  |
| 2 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.2 | Мячи: теннисные, набивные, баскетбольные, волейбольные. | К |
| 5.3 | Палка гимнастическая | К |
| 5.4 | Скакалка детская | К |
| 5.5 | Мат гимнастический | П |
| 5.6 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.7 | Рулетка измерительная | К |
| 5.8 | Коврики гимнастические | К |
| 5.9 | Массажные коврики | К |
| 5.10 | Аптечка | Д |

**Учебно-методический комплекс**.

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г.
2. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2005 г.
3. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10−11 классов. М., Просвещение, 2010г **Учебники: 1. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10-11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

**Тематическое планирование для 11 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №/№ | Тема урока | Число и месяц | | | Домашнее задание |
|  | **1 полугодие. Разделы: лёгкая атлетика,**  **Гимнастика.** |  | |  |  |
| 1 | Т/Б на уроках л/а .Развитие физических качеств. |  | |  | ОРУ |
| 2 | Бег на короткие дистанции. |  | |  | ОРУ |
| 3 | Развитие выносливости. |  | |  | ОРУ |
| 4 | Метание гранаты /сов-ие/. Бег на короткие дистанции. |  | |  | ОРУ |
| 5 | Бег 30 метров – зачёт. Метание гранаты на дальность /сов/. |  | |  | ОРУ |
| 6 | Бег 100 метров- зачёт .Метание гранаты на дальность (сов-ие техники). |  | |  | ОРУ |
| 7 | Метание гранаты на дальность – зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 8 | Прыжок в длину с разбега – сов. Скоростно – силовая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 9 | Прыжок в длину с разбега – сов. Беговая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 10 | Прыжок в длину с разбега – зач. |  | |  | ОРУ |
| 11 | Бег 1000 метров- зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 12 | Скоростно – силовая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 13 | Прыжок в длину с места– зачёт. Силовая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 14 | Наклон вперёд из положения сидя –зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 15 | Поднимание туловища за 30 секунд.- зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 16 | Отжимания – зач. Челночный бег 10х10 метров - сов. |  | |  | ОРУ |
| 17 | Челночный бег 10х10 метров - зач. |  | |  | ОРУ |
| 18 | Силовая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 19 | Развитие выносливости. |  | |  | ОРУ |
| 20 | Подтягивания – зач. |  | |  | ОРУ |
| 21 | Развитие двигательных качеств. |  | |  | ОРУ |
| 22 | Шестиминутный бег – зач. |  | |  | ОРУ |
| 23 | Развитие координационных способностей.. |  | |  | ОРУ |
| 24 | Волейбол – игра. |  | |  | ОРУ |
| 25 | Баскетбол – игра. |  | |  | ОРУ |
| 26 | Скоростно – силовая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 27 | Волейбол – игра. |  | |  | ОРУ |
| 28 | Развитие выносливости. |  | |  | ОРУ |
| 29 | Т/Б на уроках гимнастики. Силовая подготовка |  | |  | ОРУ |
| 30 | Изучение акробатической комбинации. |  | |  | ОРУ |
| 31 | Силовая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 32 | Изучение акробатической комбинации. Силовая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 33 | Совершенствование акробатических элементов. |  | |  | ОРУ |
| 34 | Перекаты на спине в группировке – зач. |  | |  | ОРУ |
| 35 | Кувырок вперёд – зач. |  | |  | ОРУ |
| 36 | Кувырок назад – зач. |  | |  | ОРУ |
| 37 | Стойка на голове и руках – зач. |  | |  | ОРУ |
| 38 | Стойка на руках – зач. |  | |  | ОРУ |
| 39 | Стойка на лопатках – зач. |  | |  | ОРУ |
| 40 | Силовая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 41 | Кувырок вперёд прыжком – зач. |  | |  | ОРУ |
| 42 | Акробатическая комбинация - сов. |  | |  | ОРУ |
| 43 | Акробатическая комбинация - сов. |  | |  | ОРУ |
| 44 | Акробатическая комбинация - зач. |  | |  | ОРУ |
| 45 | Лазание по канату - зач. |  | |  | ОРУ |
| 46 | Лазание по канату- зачёт. Акробатика /сов./. |  | |  | ОРУ |
| 47 | Опорный прыжок через коня /сов/. |  | |  | ОРУ |
| 48 | Опорный прыжок через коня –зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 49 | Силовое тестирование-зачёт. (Выход силой.) |  | |  | ОРУ |
| 50 | Развитие двигательных качеств. |  | |  | ОРУ |
| 51 | Волейбол – игра. |  | |  | ОРУ |
|  | **Раздел – спортивные игры**. |  | |  | ОРУ |
| 52 | Т/Б на уроках спортивных игр. Волейбол. |  | |  | ОРУ |
| 53 | Приёмы мяча сверху и снизу над собой /сов./. |  | |  | ОРУ |
| 54 | Передачи мяча в двойках и тройках /сов/. |  | |  | ОРУ |
| 55 | Верхняя передача мяча над собой двумя руками- зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 56 | Нижняя передача мяча над собой двумя руками- зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 57 | Чередование передач мяча двумя руками над собой –зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 58 | Передачи мяча в паре через сетку – сов. |  | |  | ОРУ |
| 59 | Передачи мяча в тройках – сов. |  | |  | ОРУ |
| 60 | Учебно-тренировочная игра. |  | |  | ОРУ |
| 61 | Передачи мяча в паре через сетку – зач. |  | |  | ОРУ |
| 62 | Передачи мяча в паре в движении – зач. |  | |  | ОРУ |
| 63 | Нападающий удар через сетку /сов./ Подачи мяча – сов. |  | |  | ОРУ |
| 64 | Нападающий удар через сетку /сов./ Игра. |  | |  | ОРУ |
| 65 | Нападающий удар через сетку-зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 66 | Подачи мяча по зонам через сетку – сов. |  | |  | ОРУ |
| 67 | Подачи мяча по зонам через сетку – зачёт. Ведение мяча с изменением направления /сов./Силовая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 68 | Учебно-тренировочная игра. |  | |  | ОРУ |
| 69 | Баскетбол. Ведение и передачи мяча |  | |  | ОРУ |
| 70 | Штрафные броски /сов./.Силовая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 71 | Передачи мяча в паре за 20 сек. – зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 72 | Броски в кольцо с ведения – сов. |  | |  | ОРУ |
| 73 | Учебно-тренировочная игра. |  | |  | ОРУ |
| 74 | Штрафные броски двумя руками от груди – зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 75 | Штрафные броски одной рукой от плеча – зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 76 | Ведение мяча с изменением направления -зач. |  | |  | ОРУ |
| 77 | Броски в кольцо с ведения справа – зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 78 | Броски в кольцо с ведения слева – зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 79 | Учебно-тренировочная игра. |  | |  | ОРУ |
|  | **Раздел – Лёгкая атлетика.** |  | |  | ОРУ |
| 80 | Т/Б на уроках л/а. Силовая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 81 | Развитие двигательных качеств. |  | |  | ОРУ |
| 82 | Скоростно-силовая подготовка |  | |  | ОРУ |
| 83 | Поднимание туловища за 30 секунд – зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 84 | Развитие двигательных качеств. |  | |  | ОРУ |
| 85 | Прыжок в длину с места – зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 86 | Шестиминутный бег – зач. |  | |  | ОРУ |
| 87 | Наклон вперед из положения сидя – зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 88 | Подтягивания – зач. |  | |  | ОРУ |
| 89 | Челночный бег 10х10 метров –зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 90 | Силовое тестирование /отжимание в упоре лёжа/-зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 91 | Бег 100 метров - зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 92 | Беговая подготовка. |  | |  | ОРУ |
| 93 | Прыжок в длину с разбега /сов-ие /. Бег 1000 метров. |  | |  | ОРУ |
| 94 | Прыжок в длину с разбега /сов-ие /. Бег 1000 метров. |  | |  | ОРУ |
| 95 | Прыжок в длину с разбега - -зач. |  | |  | ОРУ |
| 96 | Метание гранаты- зачёт. |  | |  | ОРУ |
| 97 | Беговая подготовка |  |  | | ОРУ |
| 98 | Бег 1000 метров – зач. |  |  | | ОРУ |
| 99 | Бег 30 метров- зачёт. |  |  | | ОРУ |
| 100 | Бег 3000 метров – зач. |  |  | | ОРУ |
| 101 | Беговая подготовка |  |  | | ОРУ |
| 102 | Скоростно - силовая подготовка. |  |  | | ОРУ |