

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08.2020г.
рук. ЦМО

Согласовано
с МС протокол №1
27.08.2020г.
Председатель МС

Принята
педагогическим советом
протокол № 1
от 28.08.2020г.

Утверждаю:
Директор школы:
Н.В.Журавлева
приказ № 128 от 31.08.2020г.

Рабочая программа

по физической культуре

класс 11

количество часов в год – 98, в неделю – 3

Составитель: Кадыков Евгений Владимирович

х. Лихой

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 11 класса составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Лиховской СОШ учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2020 – 2021 учебный год в рамках реализации БУП – 2004 среднего общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, примерной общеобразовательной программы по учебному предмету физическая культура 10-11 классы, автор-составитель Т.В.Андрюхина, Н.В.Третьякова, М.:ООО «Русское слово», 2016.

Учебник: Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура 10-11 классы, М.ООО «Русское слово», 2016 (Стр. 96-169).

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 3 часа в неделю, 34 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2020 - 2021 учебный год рабочая программа реализуется за 98 учебных часов и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура, 10-11 классы» являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;
- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

Знания о физической культуре:

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Виды двигательной (физкультурной) деятельности:

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование:

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Уровень программы составляет базовая и вариативная части. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (легкой атлетики, гимнастики, волейболу, баскетболу), региональный компонент (лыжная подготовка заменяется футболом и кроссом). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя материал по баскетболу, волейболу, футболу, ОФП, кроссу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Формы организации учебной деятельности: основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры

подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Социокультурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление 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. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Закрепление навыков закаливания: Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Волейбол (18 час).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Терминология волейбола. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Баскетбол (15 час).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Терминология баскетбола. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. 5

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Футбол (16 час).

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (16 час).

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

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

Легкая атлетика (33 час).

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на 6

дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний: Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Распределение учебного времени по программному материалу
физического воспитания:**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	18+15=33	17	1	1	14
3	Футбол, кроссовая подготовка	9+7=16	9	-	-	7
4	Волейбол, (пионербол)	18	-	18	-	-
5	Баскетбол, (элементы баскетбола)	15	-	3	12	-
6	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	-	16	-
	Всего часов:	98	26	22	29	21

Тематическое планирование 11 класса.

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Дата проведения	
				План Пн. Ср. Чт.	Факт
I – Четверть (26 часов) Стр. 96-169					
1. Футбол, кроссовая подготовка:		9			
1.	Совершенствование ведения мяча, остановок, ударов по мячу. Кросс, бег 2000м (ГТО).	1	Вводный	Сентябрь 02	
2	Совершенствование стойки и перемещений футболиста. Подтягивание на перекладине (ГТО).	1	Обучение	03	
3	Штрафные, свободные, удары от ворот. Бег 800м. Поднимание туловища за 1 мин (ГТО).	1	Обучение	07	
4	Совершенствование ударов различными частями стопы. Бег 1000м, бег 2000м (ГТО)	1	Обучение	09	
5	Удары по катящему мячу, остановка мяча. Подтягивание на перекладине (ГТО).	1	Обучение	10	
6	Игра в нападении. Двусторонняя игра. Бег 3000м. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	комплексный	14	
7	Ведение мяча, отбор мяча. Удары от ворот. Наклон туловища (гибкость ГТО).	1	комплексный	16	
8	Игра в защите. Кросс, бег 1000м. Поднимание туловища за 1 мин (ГТО).	1	совершенствование	17	
9	Игра в нападении. Двусторонняя игра. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	комплексный	21	
3. Легкая атлетика:		18			
10	Равномерный бег 2000 м. Бег за 6-минут.	1	комплексный	23	
11	Совершенствование техники челночного бега 3×10 . Поднимание туловища за 1 мин (ГТО).	1	обучение	24	
12	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» 13-15 метров разбега.	1	комплексный	28	
13	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Поднимание туловища за 1 мин (ГТО).	1	совершенствование	30	
14	Бег 100 м с максимальной скоростью. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	обучение	Октябрь 01	
15	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100м, 60 м.	1	обучение	05	
16	Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	1	комплексный	07	
17	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	совершенствование	08	
18	Совершенствование техника прыжка в высоту способом «ножницы».	1	комплексный	12	
19	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	комплексный	14	
20	Совершенствование техники метания малого мяча 150 г на дальность.	1	комплексный	15	
21	Бег 30 метров. Отжимание от пола в упоре лежа (ГТО).	1	Обучение	19	

22	Совершенствование техники метания гранаты 500 гр (д), 700гр (м) на дальность.	1	Обучение	21	
23	Бег за 6-минут. Подтягивание на перекладине (ГТО).	1	комплексный	22	
24	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	комплексный	26	
25	Совершенствование техники эстафетного бега 4х60 м. Совершенствование техники спринтерского бега	1	комплексный	28	
26	Совершенствование техники высокого старта. Техника бега 2000 м (д), 3000 м (м).	1	совершенствование	29	
II - Четверть (22 часа)					
27	Совершенствование техники бега за 6 минут.	1	совершенствование	Ноябрь 09	
3. Волейбол:		18			
28	Правила игры. Элементы техники перемещения. Волейбольная стойка. Остановки ускорения	1	совершенствование	11	
29	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов.	1	совершенствование	12	
30	Подача мяча снизу, сверху. Верхняя и нижняя передачи партнеру.	1	обучение	16	
31	Подача мяча сверху и с боку. Движения в зоне без мяча. Страховка.	1	совершенствование	18	
32	Основные элементы передвижений, остановок, поворотов.	1	совершенствование	19	
33	Совершенствование правил игры в волейбол. Игра у сетки. Стойка игрока.	1	комплексный	23	
34	Подача мяча сверху, снизу. Прием мяча на задней линии.	1	комплексный	25	
35	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Движение игрока на мяч.	1	комплексный	26	
36	Совершенствование приема мяча снизу. Игра в «б» номера на подборе мяча.	1	комплексный	30	
37	Прием-передача сверху, снизу. Передача мяча через сетку.	1	комплексный	Декабрь 02	
38	Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия.	1	комплексный	03	
39	Совершенствование техники приема мяча снизу.	1	комплексный	07	
40	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара. Двусторонняя игра.	1	совершенствование	09	
41	Совершенствование техники приема, передачи мяча. Игра через сетку.	1	совершенствование	10	
42	Подача мяча сверху, снизу. Игра в «3» номере.	1	совершенствование	14	
43	Совершенствование техники нападающего удара. Закрепление освоенных элементов перемещений и владение мячом.	1	совершенствование	16	
44	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Двусторонняя игра.	1	совершенствование	17	
45	Закрепление элементов техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1	совершенствование	21	
4. Баскетбол:		15			
46	Правила игры в баскетбол (упрощенные и основные). Совершенствование техники передвижений, поворотов, стоек.	1	Игровые задания	23	
47	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1	комплексный	24	

48	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками от груди.	1	комплексный	28	
III - Четверть (29 часов)					
49	Техника безопасности. Правила. Стойка, перемещение баскетболиста, передачи мяча.	1	совершенствование	Январь 11	
50	Прямая передача и с отскоком от пола.	1	комплексный	13	
51	Техника ловли мяча. Штрафные броски.	1	совершенствование	14	
52	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места и в движении.	1	комплексный	18	
53	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	совершенствование	20	
54	Прием-ведение мяча с места и в движении.	1	комплексный	21	
55	Прием и передача мяча с места и в движении	1	совершенствование	25	
56	Броски мяча в корзину со средней и близкой дистанции, одной и двумя руками	1	комплексный	27	
57	Приемы вырывания и выбивания мяча.	1	совершенствование	28	
58	Ведение мяча с передачей в движении.	1	комплексный	Февраль 01	
59	Изучение комбинаций из основных элементов баскетбола.	1	совершенствование	03	
60	Игра в баскетбол по основным правилам.	1	комплексный	04	
5.Гимнастика:					
61	Обще развивающие упражнения с элементами строевой подготовки.	16 1	совершенствование	08	
62	Лазанье по канату двумя способами.	1	комплексный	10	
63	Кувырок вперед, стойка на голове (м), стойка на лопатках (д).	1	совершенствование	11	
64	Техника переворота боком. Перекаты на спине и груди.	1	комплексный	15	
65	Кувырок назад, перекаты боком (м), «мостик» подъем и опускание с упора присев (д).	1	совершенствование	17	
66	Кувырок назад, перекаты боком (м), «мостик» подъем и опускание с упора присев (д).	1	комплексный	18	
67	Акробатическая комбинация №1 №2. Стойка на руках (со страховкой). Техника переворота боком.	1	совершенствование	20 (22)	
68	Упражнения на брусьях (м), упражнения на бревне (д).	1	комплексный	24	
69	Упражнения на равновесие. ОРУ на силу.	1	совершенствование	25	
70	Висы на высокой перекладине. Техника раскачивания и соскока с перекладины. Подъем в упор.	1	комплексный	Март 01	
71	Упражнения на перекладине подъемы в упор. Вольные упражнения (девочки).	1	совершенствование	03	
72	Опорный прыжок через «козла» согнув ноги.	1	комплексный	04	
73	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	1	совершенствование	10	
74	Комбинация №1 на брусьях (м), комбинация №1 на бревне (д).	1	комплексный	11	

75	Упражнения на перекладине (м), упражнения на разновысоких брусьях (д). Висы, соскоки	1	совершенство	15	
76	Упражнения на перекладине (м), упражнения на разновысоких брусьях (д). Висы, соскоки	1	комплексный	17	
77	6. Легкая атлетика: Кроссовый бег 3000м без учета времени.	18 1	совершенство	18	
IV - Четверть (21 час)					
78	Техника бега на средние дистанции. Бег 500 м (д), 800 м (м).	1	совершенство	Апрель 01	
79	Бег за 6-минут. Подъем туловища за 30 сек.	1	совершенство	05	
80	Челночный бег, 3x10 м, 4x10 м.	1	комплексный	07	
81	Техника прыжка в высоту способом «ножницы».	1	совершенство	08	
82	Прыжок в высоту способом «ножницы» с разбега.	1	комплексный	12	
83	Бег 1000 метров. Подъем туловища за 1 мин. (ГТО).	1	совершенство	14	
84	Техника тройного прыжка. ОРУ на прыгучесть.	1	комплексный	15	
85	Прыжкам в длину с разбега. Подтягивание в висе на перекладине.	1	совершенство	19	
86	Наклон туловища (гибкость ГТО). Техника бега 1000 метров. Бег 400 метров.	1	комплексный	21	
87	Бег 800 м. Бег 1000 м. Прыжки с места в длину.	1	совершенство	22	
88	Бег 2000 метров (д), бег 3000 метров (м)	1	комплексный	26	
89	Бег 100 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища за 1 мин.	1	совершенство	28	
90	Метание гранаты на дальность 700 гр. (м), 500 гр (д). Наклон туловища (гибкость ГТО).	1	комплексный	29	
91	Бег 30, 60 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	совершенство	Май 05	
92	7. Футбол, кроссовая подготовка: Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии. Удар от ворот.	7 1	совершенство	06	
93	Остановки мяча грудью, обработка мяча, обманные движения. Подъем туловища за 30 с.	1	совершенство	12	
94	Штрафной удар. Свободный удар. Двусторонняя игра.	1	совершенство	13	
95	Игра в нападении. Двусторонняя игра в футбол.	1	совершенство	17	
96	Игра в защите. Двусторонняя игра в футбол.	1	совершенство	19	
97	Передачи и приемы мяча в движении.	1	совершенство	20	
98.	Двусторонняя игра в футбол. Подведение итогов года.		совершенство	24	
ИТОГО: 98 часов					

