****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2014г.

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.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок. При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), 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.

В разделе «Спортивные игры»:

В 11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика»:

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика».

В 11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год в классе проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

* развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* освоение системы знаний о физической культуре и спорте, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА:**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

11 класс.

***Социокультурные основы.***

Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

***Психолого-педагогические основы.***

Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

***Медико-биологические основы*.**

Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приёмов саморегуляции. Психо-мышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приёмов самоконтроля.

***Спортивные игры.***

11 класс. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

***Легкая атлетика.***

11 класс. 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. Помощь в судействе соревнований.

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и пе­редач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ве­дения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивиду­альная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол.**

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника при­ема и пере­дач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой напа­дающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладе­ние игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Футбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Удары по мячу и остановка мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика иг­ры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладе­ние игрой: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: 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. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации обще развивающих 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. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

***Легкая атлетика.***

Техника спринтерско­го бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 13 - 15 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г 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 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. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (l x l м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливос­ти: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: 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 дальность обеими руками.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ (ПОЛНУЮ) ШКОЛУ:**

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

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

уметь:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздорови­тельной и адаптивной (лечебной) физической культуры, компози­ции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* 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:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

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 четырёхфазного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель l x l м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); 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 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 мяча, 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.

**Учебно-тематический план.**

**10 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** | **Количество контрольных работ** | **Количество творческих работ** |
| **1.** | Легкая атлетика. | 11 | 1 | 0 |
| **2.** | Кроссовая подготовка. | 10 | 1 | 0 |
| **3.** | Гимнастика. | 21 | 1 | 0 |
| **4.** | Спортивные игры. | 42 | 1 | 0 |
| **5.** | Кроссовая подготовка. | 8 | 1 | 0 |
| **6.** | Легкая атлетика | 10 | 1 | 0 |
|  | **Всего:** | 102 | 6 | 0 |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре – 10 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема урока** | **Дата**  **по плану** | **Дата**  **по факту** |
|  | | | |
| **Лёгкая атлетика (11 часов).** | | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег. |  |  |
| 2. | Бег с ускорением (50–60 м) |  |  |
| 3. | Бег на результат (30 м) |  |  |
| 4. | Обучения прыжка в длину способом "согнув ноги". |  |  |
| 5. | Обучения прыжка в длину способом "согнув ноги". |  |  |
| 6. | Обучение подбора разбега. Прыжок с7-8 шагов разбега в длину. |  |  |
| 7. | Обучение подбора разбега. Прыжок с7-8 шагов разбега в длину. |  |  |
| 8. | Прыжок в длину с места и с разбега. Промежуточный контроль- зачёт по сдаче нормативов ГТО. |  |  |
| 9. | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. |  |  |
| 10. | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. |  |  |
| 11. | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 часов).** | | | |
| 12. | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000м. Подвижная игра "Лапта" |  |  |
| 13. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.), преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| 14. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.) преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| 15. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.), преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| 16. | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000м. Подвижная игра "Лапта" |  |  |
| 17. | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000м. Подвижная игра "Лапта" |  |  |
| 18. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.), преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| 19. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.) преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| 20. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.), преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| 21. | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000м. Подвижная игра "Лапта" |  |  |
| **Гимнастика (21 час).** | | | |
| 22. | Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения. |  |  |
| 23. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. |  |  |
| 24. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). |  |  |
| 25. | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей |  |  |
| 26. | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.) ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
| 27. | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
| 28. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью) ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
| 29. | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. |  |  |
| 30. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью) |  |  |
| 31. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью) Зачетный урок |  |  |
| 32. | Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. |  |  |
| 33. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. |  |  |
| 34. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). |  |  |
| 35. | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей |  |  |
| 36. | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.) ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
| 37. | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
| 38. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью) ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
| 39. | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. |  |  |
| 40. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью) |  |  |
| 41. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью) |  |  |
| 42. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью) Зачетный урок |  |  |
| **Спортивные игры (42 часа).** | | | |
| 43. | Инструктаж по технике безопасности. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом |  |  |
| 44. | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой |  |  |
| 45. | Ведение мяча в движении шагом, остановка двумя шагами. |  |  |
| 46. | Бросок двумя руками от головы с места. |  |  |
| 47. | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. |  |  |
| 48. | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча |  |  |
| 49. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока |  |  |
| 50. | Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок) |  |  |
| 51. | Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок) |  |  |
| 52. | Бросок одной рукой от плеча на месте, нападение быстрым прорывом |  |  |
| 53. | Бросок одной рукой от плеча на месте, нападение быстрым прорывом |  |  |
| 54. | Бросок одной рукой от плеча на месте, нападение быстрым прорывом |  |  |
| 55. | Взаимодействия двух игроков через заслон, бросок двумя руками от головы в движении. |  |  |
| 56. | Взаимодействия двух игроков через заслон, бросок двумя руками от головы в движении. |  |  |
| 57. | Взаимодействия двух игроков через заслон, бросок двумя руками от головы в движении. |  |  |
| 58. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом |  |  |
| 59. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом |  |  |
| 60. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом |  |  |
| 61. | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. |  |  |
| 62. | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. |  |  |
| 63. | Игра в мини- баскетбол |  |  |
| 64. | Игровые задания. Зачёт. |  |  |
| 65. | Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху |  |  |
| 66. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» |  |  |
| 67. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» |  |  |
| 68. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» |  |  |
| 69. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» |  |  |
| 70. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» |  |  |
| 71. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра "Летучий мяч" |  |  |
| 72. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра "Летучий мяч" |  |  |
| 73. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра "Летучий мяч" |  |  |
| 74. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра "Летучий мяч" |  |  |
| 75. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра "Летучий мяч" |  |  |
| 76. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку |  |  |
| 77. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку |  |  |
| 78. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку |  |  |
| 79. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку |  |  |
| 80. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку |  |  |
| 81. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. |  |  |
| 82. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. |  |  |
| 83. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. |  |  |
| 84. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 часов).** | | | |
| 85. | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000м. Подвижная игра "Лапта" |  |  |
| 86. | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000м. Подвижная игра "Лапта" |  |  |
| 87. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.), преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| 88. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.) преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| 89. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.), преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| 90. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.) преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| 91. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.) преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| 92. | Бег по пересеченной местности, бег (20 мин.), преодоление препятствий. Подвижная игра ""Лапта" |  |  |
| **Лёгкая атлетика (10 часов).** | | | |
| 93. | Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег |  |  |
| 94. | Высокий старт (до 10–15 м) |  |  |
| 95. | Бег на результат (60 м) Промежуточный контроль- сдача норм ГТО |  |  |
| 96. | Обучение подбора разбега. Прыжок с7-8 шагов разбега в длину. |  |  |
| 97. | Обучение подбора разбега. Прыжок с7-8 шагов разбега в длину. |  |  |
| 98. | Обучение подбора разбега. Прыжок с7-8 шагов разбега в длину. |  |  |
| 99. | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. |  |  |
| 100. | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. |  |  |
| 101. | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. |  |  |
| 102. | Бег в равномерном темпе. Подвижная игра "Лапта" |  |  |
| Итого: 102 часа. | | | |