

Комитет Администрации Косихинского района Алтайского края по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лосихинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Протокол заседания
методического совета
от «__»_____2023 г №_____

Согласовано:
Протокол заседания
педагогического совета
от «__»_____2023 г №_____

Утверждено:
Директор школы:
_____/ Плотникова Т.В./
Приказ № __ от «__»_____2023 г

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
Образовательная область:
«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»
Среднее общее образование
11 класс
Срок реализации: 2023 - 2024 учебный год

Составитель:
Плотникова Татьяна Валентиновна
учитель физической культуры

с. Лосиха 2023 г

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования 2009 год, в соответствии с примерной программой основного общего образования по физической культуре и комплексной программы физического воспитания учащихся, авторов Ляха В. И., Зданевича А.А. – М.: Просвещение, 2011 год.

Обоснование выбора УМК:

Учебно-методический комплект вошел в Федеральный перечень учебников, допущенных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2023 -2024 год.

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.
- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2012

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

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика организации учебного процесса

Одной из главных технологий УМК является здоровьесберегающий подход. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются 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 задания).

Методы обучения: расчлененный и целостный метод обучения, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговой метод, игровой и соревновательный методы, метод активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера).

Средства обучения: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, тренажеры, соответствующие возрасту, нестандартное оборудование.

Формы и виды контроля: Предварительный контроль - в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения. Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них. Этапный контроль - для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.») являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий – 45 мин.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета в **11 классе** отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Изменения в авторской программе имеются, в связи с тем, что в школе отсутствует спортивный зал.

Планируемые результаты

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Социокультурные основы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

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

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Аутогенная тренировка. Элементы йоги.

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

Спортивные игры

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков, ведения 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 правилам.

Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Волейбол. Терминология волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Футбол. Терминология. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Висы и упоры. 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 (мальчики). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (девочки).

Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь, согнув ноги, боком.

Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; стойка на лопатках; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Лазанье по канату без помощи ног. Лазанье по шесту.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Длительный бег до 25 мин. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.. Метание малого мяча. Метание гранаты из различных положений и на дальность. Челночный бег. Прыжки в высоту с 9-10 шагов разбега. Эстафеты.

Лыжная подготовка.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий при спуске с горы. Торможение различными способами. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5-8 км.

Содержание тем учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. *Вариативная часть* включает в себя программный материал по лыжным гонкам и спортивным играм, которые проводятся преимущественно на открытом воздухе.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1.	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.	В процессе урока	Характеризуют понятие здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь, здоровый образ жизни и его составляющие, здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Анализируют понятия физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Характеризуют биомеханические основы техники физических упражнений, личная гигиена, вред при употреблении наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты. Питание и здоровье (энерготраты). Раскрывают основы семейной жизни и половое воспитание. Сравнивают системы оздоровительной физической культуры в разных странах. Физическое воспитание в семье. Характеризуют понятие о духовном и телесном совершенствовании.
2.	Спортивные игры	38	Углубленно изучают спортивные игры, закрепляют и совершенствуют ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий,

			<p>усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.</p> <p>Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11-х классах продолжают овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.</p> <p>На каждом уроке физической культуры используют спортивные и подвижные игры, т.к. материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует потребности к самостоятельным занятиям спортивными играми.</p>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	<p>В 11-х классах продолжают более углубленно изучать и совершенствовать технику гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены новые для освоения гимнастические упражнения.</p> <p>На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом и комбинации этих упражнений.</p> <p>Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на</p>

			развитие различных координационных способностей и гибкости.
4.	Легкая атлетика	20	Содействуют дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности. Соблюдают технику безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, помощь в судействе.
5.	Лыжная подготовка	25	Совершенствуют технику лыжных ходов. Выполняют коньковый ход. Совершенствуют технику подъемов, спусков, торможения на лыжах, поворотов на лыжах в движении. Соблюдают технику безопасности при проведении соревнований и занятий.
6.	Тестирование физической подготовленности учащихся	3	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты.
	Итого	102 часа	

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Комментарии учителя
	Легкая атлетика — 12 часов		
1.	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Бег в медленном темпе.	Вводный	
2.	Метание мяча в цель. Кроссовый бег по пересеченной местности. Основы организации двигательного режима.	Закрепление изученного материала	
3.	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Развитие силовых качеств. Суточная двигательная активность.	Смешанный	
4.	«Челночный» бег 3*10м. Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты с разбега.	Совершенствование	
5.	Определение исходного уровня физической подготовленности.	Контрольный	
6.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Прыжки в высоту.	Смешанный	
7.	Кроссовый бег по пересеченной местности. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Организация спортивно-массовых мероприятий.	Совершенствование	
8.	Эстафетный бег 4*100м. Метание гранаты. Проведение спортивно-массовых мероприятий.	Закрепление изученного материала	
9.	Бег 100 м. Прохождение полосы препятствий. Командные соревнования.	Совершенствование	
10.	Кроссовый бег по пересеченной местности. Силовая подготовка. Понятие телосложения.	Смешанный	

11.	«Челночный» бег 5*8м. Прыжки в длину с разбега. Гармоничность телосложения.	Смешанный	
12.	Кроссовый бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту.	Совершенствование	
13.	Прыжки в высоту. Метание мяча на дальность, в коридор.	Совершенствование	
	Волейбол — 5 часов		
14.	Инструктаж по Т.Б. во время игры в волейбол Нижняя прямая подача.	Вводный	
15.	Передача мяча сверху. Нападающий удар. Вредные привычки.	Закрепление изученного материала	
16.	Прием мяча снизу. Нападающий удар при встречных передачах. Вредные привычки.	Совершенствование	
17.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Верхняя подача мяча.	Совершенствование	
18.	Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование	
	Футбол — 8 часов		
19.	Инструктаж по Т.Б. во время игры в футбол. Ведение и передачи мяча.	Вводный	
20.	Техника отбора мяча. Угловой удар.	Совершенствование	
21.	Техника обманных движений. Способы регулирования массы человека.	Совершенствование	
22.	Остановка спускающего мяча. Способы регулирования массы человека.	Совершенствование	
23.	Вбрасывание и жонглирование мяча.	Совершенствование	
24.	Тактические действия в двойках, тройках.	Совершенствование	
25.	Тактика взаимодействия в тройках. Упражнения на развитие скорости.	Совершенствование	
26.	Остановка мяча грудью. Формы организации физического воспитания в семье.	Совершенствование	
27.	Тактика взаимодействия при штрафном ударе.	Совершенствование	
28.	Ведение и передача мяча. Упражнения на развитие выносливости.	Совершенствование	
29.	Техника сочетания приемов: ведения, передач, ударов.	Совершенствование	
30.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Совершенствование	
	Лыжная подготовка — 25 часов		

31.	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	Вводный	
32.	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	Закрепление изученного материала	
33.	Попеременный двухшажный ход. Торможение боковым соскальзыванием. Проблема инвалидности.	Закрепление изученного материала	
34.	Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором».	Совершенствование	
35.	Комбинированные ходы. Подъёмы и спуски. Социальное значение инвалидности.	Закрепление изученного материала	
36.	Совершенствование комбинированных ходов. Подъёмы и спуски.	Совершенствование	
37.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Способы преодоления препятствий. Роль занятий физическими упражнениями для лиц с ограниченными возможностями.	Закрепление изученного материала	
38.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Повороты со спуска.	Закрепление изученного материала	
39.	Одновременный одношажный коньковый ход. Поворот с опорой на палку. Понятие «адаптивная физическая культура»	Закрепление изученного материала	
40.	Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода . Повороты махом.	Совершенствование	
41.	Одновременный полуконьковый ход. Преодоление препятствий на спусках. Виды адаптивной физической культуры.	Закрепление изученного материала	
42.	Совершенствование одновременного полуконькового хода. Преодоление бугров и впадин.	Совершенствование	
43.	Попеременный коньковый ход. Торможение «упором», «плугом». Польза, история адаптивного спорта.	Закрепление изученного материала	

44.	Попеременный коньковый ход. Подъёмы и спуски.	Совершенствование	
45.	Повороты в движении. Комбинированные ходы. Характеристика адаптивного спорта.	Закрепление изученного материала	
46.	Комбинированные ходы. Совершенствование подъёмов.	Закрепление изученного материала	
47.	Совершенствование одновременных ходов. Преодоление препятствий. Классификация видов спорта для инвалидов.	Совершенствование	
48.	Совершенствование попеременных ходов. Преодоление бугров и впадин.	Совершенствование	
49.	Комбинированные ходы. Повороты на месте. Адаптивная двигательная реабилитация.	Совершенствование	
50.	Комбинированные коньковые ходы. Повороты в движении.	Совершенствование	
51.	Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Совершенствование спусков с горы.	Совершенствование	
52.	Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование подъёмов.	Совершенствование	
53.	Одновременный полуконьковый ход. Преодоление препятствий. Адаптивная двигательная рекреация	Совершенствование	
54.	Контроль техники торможения, спусков, подъёмов. Развитие скоростных качеств.	Контрольный	
55.	Контроль прохождения дистанции. Развитие скоростных качеств.	Контрольный	
	Гимнастика с элементами акробатики — 16 часов		
56.	1. Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения на перекладине. Развитие силовой выносливости.	Вводный	

57.	Лазанье по канату, шесту. Развитие скоростно-силовых качеств.	Закрепление изученного материала	
58.	Упражнения на развитие гибкости. Опорный прыжок через гимнастического «козла».	Смешанный	
59.	Опорный прыжок через гимнастического «козла». Упражнения на перекладине. Ритмическая гимнастика.	Смешанный	
60.	Координационные упражнения. Прохождение полосы препятствий. Силовая подготовка.	Смешанный	
61.	Строевая подготовка. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического «козла».	Закрепление изученного материала	
62.	Перелезания с каната на канат. Акробатика: кувырки вперед, назад. Шейпинг.	Совершенствование	
63.	Подъём переворотом в упор. Акробатика: «мост» из положения лежа, стоя.	Смешанный	
64.	Упражнения на развитие гибкости. Опорный прыжок боком через гимнастического «козла». Лазанье по шесту в 3 приема.	Смешанный	
65.	Акробатика: переворот боком, стойка на голове. Совершенствование висов и упоров. Степ-аэробика.	Совершенствование	
66.	Комбинация акробатических упражнений. Висы. Соскоки. Слайд-аэробика.	Закрепление изученного материала	
67.	Упражнения на гимнастической стенке. Комбинация акробатических упражнений. Аквааэробика.	Совершенствование	
68.	Опорный прыжок «согнув ноги» через гимнастического «козла». Лазанье по канату в 3 приема.	Смешанный	
69.	Упражнения на развитие равновесия. Тренажеры и тренажерные устройства. Силовая подготовка.	Закрепление изученного материала	
70.	Комбинация акробатических упражнений. Упражнения на развитие силовых качеств . Олимпийское движение.	Совершенствование	
71.	Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического «козла».	Совершенствование	
72.	Определение уровня физической подготовленности.	Контрольный	

	Баскетбол — 9 часов		
73.	Инструктаж по Т.Б. во время игры в баскетбол. Ведение мяча. Совершенствование техники передвижений.	Вводный	
74.	Ловля и передача мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Совершенствование	
75.	Бросок двумя руками от головы. Совершенствование техники бросков мяча.	Совершенствование	
76.	Нападение быстрым прорывом. Правила поведения в зале.	Совершенствование	
77.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Совершенствование	
78.	Броски мяча по кольцу, штрафной бросок.	Совершенствование	
79.	Техника защитных действий. Вырывание и выбивание мяча.	Совершенствование	
80.	Ловля и передача мяча. Взаимодействия с заслоном.	Совершенствование	
81.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Совершенствование	
	Легкая атлетика — 8 часов		
82.	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. «Челночный» бег. Метание гранаты на дальность.	Вводный	
83.	Бег с низкого старта. Силовая подготовка.	Закрепление изученного материала	
84.	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Закрепление изученного материала	
85.	Метание мяча в цель. Полоса препятствий.	Закрепление изученного материала	
86.	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Эстафетный бег.	Совершенствование	
87.	Кросс 2000 м. Метание гранаты в цель.	Смешанный	
88.	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Кроссовая подготовка.	Смешанный	
89.	Прыжки в длину с разбега. Бег с низкого и высокого старта.	Закрепление изученного материала	
90.	Определение уровня физической подготовленности.	Контрольный	
	Волейбол — 6 часов		

91.	Инструктаж по Т.Б. во время игры в волейбол Верхняя прямая подача.	Вводный	
92.	Индивидуальное блокирование. Тактические действия в нападении.	Совершенствование	
93.	Нападающий удар.	Совершенствование	
94.	Верхняя и нижняя передача мяча. Тактические действия в защите.	Совершенствование	
95.	Прямой нападающий удар через сетку. Развитие физических качеств.	Совершенствование	
96	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Совершенствование	
	Гандбол - 6 часов.		
97.	Инструктаж по Т.Б. во время игр. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Вводный	
98.	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Выбивание и отбор мяча.	Совершенствование	
99.	Совершенствование техники ведение мяча. Блокирование.	Совершенствование	
100	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча в прыжке.	Совершенствование	
101	Совершенствование тактики игры. Нападение контратакой.	Совершенствование	
102	Игра по упрощенным правилам гандбола. Тактика защиты.	Совершенствование	
	Итого: 102 часа		

