


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Верхние Белозерки муниципального района Ставропольский Самарской области


СОГЛАСОВАНА

руководитель МО

 Кузнецова
Протокол № 08 от « 28 » 08 20 19

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

 Горбункова С.А.
« 28 » 08 20 19

УТВЕРЖДЕНА

директор
ГБОУ СОШ с. Верхние
Белозерки

 Полякова В.В.
приказ № 136-08
от « 28 » 08 20 19



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10-11 класс

Составитель:

учитель физической культуры

Колодин Максим Николаевич

2019-2020 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,

индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные занятия по физической культуре.
- Приемы страховки и само страховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры 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.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки

Двигательные умения, навыки, способности:

- Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

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.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

2. Содержание учебного предмета

10 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах

и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных

элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Лыжная подготовка

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Гир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

11 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. . Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые

упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре.
Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Лыжная подготовка

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);

- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые

адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Тематическое планирование

10 класс

№ урока	Тема урока	количество уроков	
	Раздел 1. Легкая атлетика		

1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон	1	
2.	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Эстафетный бег (к)	1	
3.	Бег 100 метров(к)	1	
4.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 5x10 (к)	1	
5.	Бег 1000 м	1	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1	
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Фаза полета. Приземление (к)	1	
8.	Бег по пересеченной местности. Бег 13 мин	1	
9.	Метание мяча на дальность.	1	
10.	Метание мяча на дальность с 2-3 шагов разбега	1	
11.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. (к) Упр. на пресс за 30сек.	1	
	Раздел 2.Волейбол		
12.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока	1	
13.	Комбинации из передвижений и остановок игрока	1	
14.	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	
15.	Верхняя передача мяча двумя руками в парах со сменой	1	
16.	Верхняя передача мяча двумя руками сверху в колоннах.	1	
17.	Прием мяча снизу двумя руками	1	
18.	Прием мяча снизу двумя руками в парах (к)	1	
19.	Прием мяча снизу двумя руками со сменой места	1	
20.	Правила игры в/б. Прямой нападающий удар. (к)	1	
21.	Прямой нападающий удар и блокирование в парах	1	
22.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	
23.	Верхняя прямая подача в парах	1	
24.	Верхняя прямая подача на точность (к)	1	
25.	Верхняя передача спиной к партнеру	1	
26.	Позиционное нападение из 3 зоны	1	
27.	Позиционное нападение из 3 зоны. Учебная игра	1	
28.	Прием мяча отраженного от сетки	1	
29.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1	
30.	Нижняя прямая подача. (к) Учебная игра	1	
31.	Игра в защите	1	
32.	Одиночный и групповой блок	1	
33.	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

Раздел 3. Гимнастика			
34.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения в движении	1	
35.	Угол в упоре. Подтягивание на низкой перекладине (к) Подтягивание на высокой перекладине (к)	1	
36.	Вис углом. Ору с обручами	1	
37.	ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Вис согнувшись	1	
38.	Наклон из положение стоя на лавочке(к)	1	
39.	Лазание по канату в два приема	1	
40.	Лазание по канату в два приема на скорость	1	
41.	Сед углом (к) Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых способностей	1	
42.	Сгибание и разгибание рук в упоре(к)	1	
43.	Аэробика. Базовые шаги аэробики. Лазание по канату без помощи ног (к)	1	
44.	Базовые шаги аэробики. Развитие силовых способностей Стойка на голове. Силовая гимнастика	1	
45.	Кувырок назад в полушпагат (к) Стойка на лопатках. Длинный кувырок	1	
46.	Стойка на руках со страховкой партнером	1	
47.	Мост из положения стоя с помощью (к) Кувырки назад с выходом в стойку на руках.	1	
48.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (к) Кувырки назад с выходом в стойку на руках (к)	1	
49.	Комбинация из акробатических элементов повторение .		
50.	Комбинация из акробатических элементов закрепление.	1	
51.	Комбинация из акробатических элементов (к)	1	
52.	Опорный прыжок . прыжки в глубину	1	
53.	Опорный прыжок (к)	1	
54.	Развитие координационных способностей.	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка			
55.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1	
56.	Попеременный двухшажный ход 2 км (до 1,5 км – д).	1	
57.	Попеременный 4-х шажный ход. Ходьба на лыжах 2 км(1,5 км – д).	1	
58.	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием и «плугом». (к)	1	
59.	Одновременный бесшажный ход. Подъём в гору беговым шагом.	1	
60.	Одновременный бесшажный ход (К). Ходьба на лыжах до 3 км (до 2,5 км – д).	1	
61.	Одновременный двухшажный ход. Попеременный 4-х шажный ход	1	

	(к). Подъём в гору бегом.		
62.	Переход с хода на ход. Подъём в гору бегом. Ходьба на лыжах.	1	
63.	Одновременный одношажный ход. (к) Одновременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах без палок	1	
64.	Одновременный двухшажный ход (к). Коньковый одновременный одношажный ход. Ходьба на лыжах.	1	
65.	Коньковый одновременный одношажный и попеременный двухшажный ход. Переход с хода на ход.	1	
66.	Ходьба без палок. Преодоление препятствий на спуске. Ходьба на лыжах.	1	
67.	Коньковый одновременный одношажный и попеременный двухшажный ход. Преодоление препятствий	1	
68.	Коньковый одновременный одношажный (к). Торможение «плугом».	1	
69.	Коньковый одновременный двухшажный (к). Торможение «плугом».	1	
70.	Коньковый попеременный двухшажный. Спуски с горы в различных стойках.	1	
71.	Торможение «упором», преодоление неровностей на спуске	1	
72.	Ходьба на лыжах на время 5 км – м, 3 км – д.	1	
	Раздел 5. Баскетбол		
73.	Инструктаж по ТБ .Передвижение и остановки игрока	1	
74.	Передача мяча различными способами на месте.	1	
75.	Передачи мяча различными способами в движении в парах	1	
76.	Передачи мяча различными способами в движении в тройках (к)	1	
77.	Бросок двумя руками от плеча с средней дистанции. Правила б/б	1	
78.	Бросок двумя руками от плеча с средней дистанции. (к)	1	
79.	Техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
80.	Позиционное нападение со сменой мест.	1	
81.	Зональная защита 3х2	1	
82.	Техника передач мяча на точность (к)	1	
83.	Выбивание и вырывание мяча	1	
84.	Бросок мяча в прыжке	1	
85.	Нападением быстрым прорывом.	1	
86.	Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей	1	
87.	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1	
88.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	

89.	Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением	1	
90.	Штрафной бросок. Зонная защита	1	
91.	Штрафной бросок. (к)	1	
92.	Тактико-технические действия	1	
93.	Тактико-технические действия. Учебная игра	1	
Раздел 6. Легкая атлетика			
94.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт	1	
95.	Бег 100 метров (к)	1	
96.	Бег 1000метров (к)	1	
97.	Эстафетный бег. Передача палочки	1	
98.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Отталкивание	1	
99.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Фаза полета	1	
100.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Приземление (к)	1	
101.	Метание гранаты с 4-5 шагов разбега (к)	1	
102.	Бег 3000 метров мальчики, бег 2000 метров девочки.	1	

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Количество уроков	
Раздел 1. Легкая атлетика			
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон	1	
2.	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Эстафетный бег (к)	1	
3.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 5x10 (к)	1	
4.	Бег 1000метров без учета времени развитие выносливости .	1	
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Приземление	1	
7.	Бег по пересеченной местности. Бег 15 мин	1	
8.	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1	
9.	Метание мяча на дальность.	1	
10.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. (к) Упр. на пресс за 30сек.	1	
Раздел 2. Волейбол			
11.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока	1	
12.	Комбинации из передвижений и остановок игрока	1	
13.	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	
14.	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках.	1	
15.	Верхняя передача мяча сверху в колоннах.	1	
16.	Прием мяча снизу двумя руками	1	
17.	Прием мяча снизу двумя руками в парах (к)	1	
18.	Прием мяча снизу двумя руками со сменой места	1	
19.	Правила игры . Прямой нападающий удар.	1	
20.	Прямой нападающий удар и блокирование в парах	1	
21.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	
22.	Верхняя прямая подача в парах	1	
23.	Верхняя прямая подача на точность		
24.	Верхняя передача спиной к партнеру	1	
25.	Позиционное нападение из 3 зоны	1	
26.	Позиционное нападение из 3 зоны. Учебная игра	1	
27.	Прием мяча отраженного от сетки	1	
28.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1	
29.	Нижняя прямая подача (к). Учебная игра	1	
30.	Игра в защите	1	
31.	Одиночный и групповой блок	1	
32.	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
33.	Учебная игра.	1	
Раздел 3. Гимнастика			

34.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения в движении	1	
35.	Угол в упоре. Подтягивание на низкой перекладине (к) Подтягивание на высокой перекладине (к)	1	
36.	Вис углом. Ритмическая гимнастика.	1	
37.	ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Вис согнувшись	1	
38.	Наклон из положение стоя на лавочке(к)	1	
39.	Лазание по канату в два приема	1	
40.	Лазание по канату в два приема на скорость	1	
41.	Сед углом (к) Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых способностей	1	
42.	Сгибание и разгибание рук в упоре(к)	1	
43.	Аэробика. Базовые шаги аэробики. Лазание по канату без помощи ног (к)	1	
44.	Базовые шаги аэробики. Развитие силовых способностей. Стойка на голове. Силовая гимнастика	1	
45.	Кувырок назад в полушпагат (к) .Стойка на лопатках. Длинный кувырок	1	
46.	Стойка на руках со страховкой партнером	1	
47.	Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно (к) .Кувырки назад с выходом в стойку на руках.	1	
48.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин .Кувырки назад с выходом в стойку на руках (к)	1	
49.	Комбинация из акробатических элементов	2	
50.	Комбинация из акробатических элементов (к)	1	
51.	Опорный прыжок через козла. Прыжки в глубину	1	
52.	Опорный прыжок (к)	1	
53.	Развитие координационных способностей.	1	
Раздел 4.Лыжная подготовка			
54.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1	
55.	Попеременный двухшажный ход 3 км (до 1,5 км – д).	1	
56.	Попеременный 4-х шажный ход. Ходьба на лыжах 3км (1,5 км – д).	1	
57.	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием и «пругом». (к)	1	
58.	Одновременный бесшажный ход. Подъём в гору беговым шагом.	1	
59.	Одновременный бесшажный ход (К). Ходьба на лыжах до 4 км (до 2,5 км – д).	1	
60.	Одновременный двухшажный ход. Попеременный 4-х шажный ход (к). Подъём в гору бегом.	1	
61.	Переход с хода на ход. Подъём в гору бегом. Ходьба на лыжах.	1	
62.	Одновременный одношажный ход. (к)Одновременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах без палок	1	
63.	Одновременный двухшажный ход (к). Коньковый одновременный одношажный ход. Ходьба на лыжах.	1	
64.	Коньковый одновременный одношажный и попеременный двухшажный ход. Переход с хода на ход.	1	

65.	Ходьба без палок. Преодоление препятствий на спуске. Ходьба на лыжах.	1	
66.	Коньковый одновременный одношажный и попеременный двухшажный ход. Преодоление препятствий	1	
67.	Коньковый одновременный одношажный (к). Торможение «плугом».	1	
68.	Коньковый одновременный двухшажный (к). Торможение «плугом».	1	
69.	Коньковый попеременный двухшажный (к). Спуски с горы в различных стойках.	1	
70.	Торможение «упором», преодоление неровностей на спуске	1	
71.	Ходьба на лыжах на время: 5 км – м, 3 км – д.	1	
Раздел 5. Баскетбол			
72.	Инструктаж по ТБ .Передвижение и остановки игрока	1	
73.	Передача мяча различными способами на месте.	1	
74.	Передачи мяча различными способами в движении в парах	1	
75.	Передачи мяча различными способами в движении в тройках (к)	1	
76.	Бросок двумя руками от головы с средней дистанции. Правила б/б	1	
77.	Бросок двумя руками от головы с средней дистанции (к)	1	
78.	Техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
79.	Позиционное нападение со сменой мест.	1	
80.	Зональная защита 3х2	1	
81.	Техника передач мяча на точность (к)	1	
82.	Выбивание и вырывание мяча	1	
83.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции (к)	1	
84.	Нападением быстрым прорывом.	1	
85.	Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.	1	
86.	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1	
87.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
88.	Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением	1	
89.	Штрафной бросок. Зонная защита	1	
90.	Штрафной бросок. (к)	1	
91.	Тактико-технические действия	1	
92.	Тактико-технические действия. Учебная игра	1	
Раздел 6. Легкая атлетика			
93.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт	1	
94.	Бег 100 метров (к)	1	
95.	Бег 1000метров (к)	1	
96.	Эстафетный бег. Передача палочки	1	
97.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Отталкивание	1	
98.	Прыжок в высоту с11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Фаза полета	1	
99.	Прыжок в высоту с11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Приземление (к)	1	

100.	Метание гранаты с 4-5 шагов разбега (к)	1	
101.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
102.	Бег 3000 метров мальчики, бег 2000 метров девочки.	1	