


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа №4**

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
Руководитель МО

 / Зеленцова Ю.О./

Протокол № 6 от  
« 13 » июня 2018г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР МАОУ СОШ №4

 /Иванова Т.М./

«13» июня 2018 г.

«Утверждаю»  
Директор  
МАОУ СОШ №4

 /Виноградов М.В./

Приказ № 121-о от  
«13» июня 2018 г.



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
на уровень среднего общего образования**

11 класс

Разработал: учитель физической культуры  
Салов Владимир Петрович

Калининград  
2018г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» 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, 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 и 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 и 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 самостраховки 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

## Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). **Физическое развитие человека.**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт.пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. *Организирующие команды и приёмы.*

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Представление о виде спорта, о технических составляющих вида спорта.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В содержание программного материала включен **этно-культурный компонент** (до 10 % от учебного времени). Этно-культурный компонент реализуется в каждой теме путем выделения отдельных часов в рамках изученной темы.

### Тематическое планирование

№	Раздел	Тема урока.	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика (23 часа)	<u>Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м.</u> Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1

		<p><u>Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.</u> Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.</p>	1
		<p><u>Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.</u> Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта»</p>	1
		<p><u>Финиширование. Эстафетный бег</u> Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1
		<p><u>Бег на результат 100 м.</u> Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Игра «Русская лапта»</p>	1
		<p><u>Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.</u> Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке</p>	1
		<p><u>Прыжок в длину способом «Согнув ноги»</u> с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1
		<p><u>Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов</u> способом «Согнув ноги». Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта»</p>	1
		<p><u>Прыжок в длину способом «прогнувшись»</u> с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.</p>	1
		<p><u>Прыжок в длину на результат.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Русская лапта»</p>	1

		<u>Прыжок в длину на результат.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта».	1
		<u>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.</u> ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1
		<u>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.</u> Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1
		<u>Метание гранаты из различных положений.</u> ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	1
		<u>Прыжки на скакалке Метание гранаты из различных положений. ОРУ.</u> Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		<u>Метание гранаты на дальность.</u> ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке	1
		<u>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</u> Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	1
		<u>Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.</u> Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры	1
		<u>Бег 20 минут. ОРУ</u> Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки на скакалке.	1
		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	1

		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	1
		Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	1
		Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	1
2	Гимнастика(25 часов)	Строевые упражнения. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	1
		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	1
		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке	1
		Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении гимнастики. Развитие силовых способностей	1
		ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей. Повороты в движении.. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	1

		<u>Повороты в движении.</u> ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	1
		<u>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.</u> Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	1
		ностей	
		<u>Вис прогнувшись, переход в упор. Базовые шаги акробатики.</u> Развитие выносливости и координации Повороты в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Прыжки на скакалке	1
		<u>Развитие выносливости и координации</u> Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики.	1
		<u>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики.</u> Повороты в движении.	1
		<u>Повороты в движении.</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики.	1
		<u>Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор.</u> Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке	1
		<u>Прыжки на скакалке Упражнение на гимнастической скамейке.</u> Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	1
		<u>Развитие выносливости и координации. Подтягивание на низкой перекладине</u> Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор.	1

		Упражнение на гимнастической скамейке Базовые шаги акробатики	
		<u>Длинный кувырок через препятствие 90 см.</u> Стойка на руках с помощью. Кувырок на-зад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1
		<u>Стойка на руках с помощью.</u> <u>Кувырок назад из стойки на руках</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см . ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей Вис согнувшись, вис	1
		прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	
		<u>Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении.</u> Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1
		<u>Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.</u> Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке Развитие координационных способностей.	1
		<u>Опорный прыжок</u> Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.. Развитие координационных способностей Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1
		<u>Опорный прыжок Прыжки на скакалке.</u> Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	1

		Развитие координационных способностей . Опорный прыжок. Перестроение из колонны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад	1
		<u>Перестроение из колонны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении.</u> Сед углом. Прыжки на скакалке. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	1
		<u>Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок.</u> Перестроение из колонны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Развитие координационных способностей	1
		Опорный прыжок. Развитие координационных способностей Перестроение из колонны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	
		<u>Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок</u> Перестроение из колонны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении.. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке	1
3	Спортивные игры (39) Волейбол (20)	<u>Стойка и передвижение игрока</u> Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение..	1
		<u>Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках</u> Стойка и передвижение игрока.. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.. Инструктаж по ТБ	1
		<u>Прием мяча с низу двумя руками. Стойка и передвижение игрока.</u> Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Нижняя	1

		прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение	
		<u>Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.</u> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча с низу двумя руками.	1
		<u>Прыжки на скакалке Прием мяча снизу двумя руками</u> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		<u>Прием мяча с низу двумя руками.</u> <u>Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест.	1
		<u>Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.</u> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча с низу двумя руками.	1
		<u>Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.</u> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Прыжки на скакалке	1
		<u>. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест.</u> Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

		<p><u>Стойка и передвижение игрока.</u>  <u>Нижняя прямая передача и прием мяча.</u> Позиционное нападение. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками.</p>	1
		<p><u>Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест.</u> Стойка и передвижение игрока. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1
		<p><u>Позиционное нападение прямой нападающий удар.</u>  Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.</p>	1
		<p><u>Стойка и передвижение игрока.</u>  <u>Позиционное нападение прямой нападающий удар.</u>  Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.</p>	1
		<p><u>Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест.</u> Стойка и передвижение игрока. Прыжки на скакалке. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.</p>	1
		<p><u>Сочетание приемов: передача, нападающий удар.</u>  Стойка и передвижение игрока  Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1
		<p><u>Прием мяча с низу двумя руками . Прыжки на скакалке</u>  Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест.. Нижняя прямая передача и прием мяча.</p>	1

		<u>Стойка и передвижение игрока.</u> Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонках со сменой мест. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.	1
		<u>Прямой нападающий удар.</u> <u>Развитие скоростно-силовых качеств</u> Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение.	1
		<u>Сочетание приемов: передача, нападающий удар.</u> Стойка и передвижение игрока Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	1
		<u>Позиционное нападение. Прямой нападающий удар</u> Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар.. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке	1
4	Баскетбол(19)	<u>Стойка и передвижение игрока.</u> <u>Ведение мяча</u> с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	1
		<u>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</u> Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	1
		<u>Бросок двумя руками от головы со средней дистанции</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	1
		<u>Стойка и передвижение игрока.</u> <u>Ведение мяча</u> с изменением направления и высоты отскока. Прыжки на скакалке Передачи мяча	1

		различными способами: в движении, парах и тройках.	
		<u>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением</u> Стойка и передвижение игрока.. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	1
		<u>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением.</u> Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	1
		<u>Нападение быстрым прорывом</u> <u>Стойка и передвижение игрока.</u> Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
		<u>Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением.. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	1
		<u>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением.</u> Стойка и передвижение игрока. Прыжки на скакалке Передачи мяча различными способами: в	1

		движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	
		<u>Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	1
		<u>Штрафной бросок Стойка и передвижение игрока.</u> Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей	1
		<u>Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.</u> <u>Штрафной бросок.</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей	1
		<u>Штрафной бросок. Зонная защита.</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
		<u>Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением.</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением	1

		направления и высоты отскока с сопротивлением. Зонная защита. Прыжки на скакалке	
		<u>. Развитие координационных способностей</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита	1
		<u>Стойка и передвижение игрока.</u> Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Прыжки на скакалке	1
		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением	1
		<u>Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока.</u> Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
		<u>Бросок одной рукой от плеча после ловли сопротивлением</u> Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением.. Штрафной бросок. Зонная защита.	1

5	Легкая атлетика (15)	Бег 15 минут. Преодоление <u>горизонтальных препятствий</u> . Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Прыжки на скакалке Развитие выносливости.	1
		<u>Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.</u> Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 минут Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	1
		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости, прыжки на скакалке.	1
		<u>Бег 15 минут. Спортивные игры</u> Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	1
		<u>Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</u> Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
		<u>Бег на результат 3000 м.</u> Развитие выносливости	1
		Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	1
		<u>Низкий старт 30 м. Финиширование.</u> бег на дистанции 70 – 90 м. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом	1
		<u>Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег.</u> Низкий старт 30 м. бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом	1

		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Дозирование нагрузки при занятии бегом. прыжки на скакалке	1
		Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1
		<u>Низкий старт 30 м. Челночный бег</u> бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1
		<u>Челночный бег. Низкий старт 30 м.</u> бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом	1
		<u>Метание гранаты 5-6 шагов разбега.</u> Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
		<u>Сдача нормативов.</u> Подтягивание, поднимание туловища, прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта»	1

Итого:

102

