

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гиагинского района
«Средняя общеобразовательная школа №1»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
физическая культура
11 класс

на 2017 – 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012

2. Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 № 264 «Об Образовании в Республике Адыгея»

3. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования

4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района.

5. Учебный план МБОУ СОШ №1 Гиагинского района на 2017-2018 учебный год

6. Программа по предмету разработана на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2005).

7. Учебник: Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 1997.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.

– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

– Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

– Журнал «Физическая культура в школе».

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной

суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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

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

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения **базовых основ физической культуры**, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, **отведено 73 часа, на вариативную часть – 30 часов. В учебном плане 20% программного материала отводится на изучение НРК. Материал изучается на 12 уроках по отдельным темам. 0,5 урока отводится на изучение программного материала НРК.** В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и

явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию *информационной компетентности учащихся*: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися *коммуникативной компетенцией*: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших

трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9–11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

Требования к уровню подготовки учащихся 11 классов

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

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

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

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 103 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

| Уровень программы | Программа | Тип классов | Кол-во часов | Учебники |
|-------------------|-----------|-------------|--------------|--|
| Базовый | Авторская | 10–11 | 3 | Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005 |

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по **национальным играм**:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| -Выбивать дерево | -Лабиринт |
| -Прятки | -Под буркой |
| -Слепой медведь | -Закрытые глаза |
| -Вынь нитки | -Волчок, юла |
| -Скачки | -Гонщик бурдюка |
| -Прыжок лягушки | -Журавли-журавушки |
| -Перетягивание веревки | -Драчливый баран |
| -Кто быстрее | -Снимать сыр |
| -Всадник | -Захват противника |

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классах

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|---------------|-----------------|-----------------|
| | | Класс | | | |
| | | 10 (юноши) | 11 (юноши) | 10 (девушки) | 11 (девушки) |
| 1 | Базовая часть | 73 | 73 | 73 | 73 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | |

| | | | | | |
|-----|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1.2 | Спортивные игры волейбол | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.5 | Баскетбол | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. | <i>Вариативная часть</i> | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2.1 | Стритбол | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2.2 | Настольный теннис | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2.3 | Подвижные игры (НРК) | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Итого | 103 | 103 | 103 | 103 |

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ЧЕТВЕРТЯМ:

1 ЧЕТВЕРТЬ 24 ЧАСОВ

2 ЧЕТВЕРТЬ 24 ЧАСОВ

3 ЧЕТВЕРТЬ 30 ЧАСОВ

4 ЧЕТВЕРТЬ 25 ЧАСОВ

Содержание программного материала
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

11 класс. 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

11 класс. 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

11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Используются следующие формы промежуточной аттестации.

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 100 м/с | 14,3 | 17,5 |
| | Бег 30 м/с | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| | Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |

| | | | |
|--|--------------------|-------|---|
| | Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |
|--|--------------------|-------|---|

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура» для 11 классов

| клас с | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-----------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 11 | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 11 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| 11 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 2000 м, мин | | | | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 | | | |
| 11 | Прыжки в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 11 | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 11 | 8 | | | |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| | лежа | | | | | | |
| 11 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 70 |

Календарно – тематическое планирование 11 класс

| урока | № Тема урока | Кол – во часов | Тип урока | Вид контроля | Дата проведения | |
|--------|---|----------------------|-------------------|--------------|-----------------|------|
| | | | | | план | факт |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | 1 | Вводный | | | |
| 2 - 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 9 | совершенствование | текущий | | |
| 4 - 5 | Высокий и низкий старт. | | совершенствование | текущий | | |
| 6 - 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег | | комплексный | текущий | | |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | | совершенствование | | | |
| 9. | Развитие скоростной выносливости | | комплексный | текущий | | |
| 10. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | совершенствование | текущий | | |
| 11 | Метание гранаты на дальность. П/И «Выбивать дерево» | | комплексный | текущий | | |
| 12. | Метание гранаты на дальность. | | совершенствование | | | |
| 13- 14 | Развитие силовых и координационных способностей. | 4 | Совершенствование | текущий | | |
| 15. | Прыжок в длину с разбега. | | комплексный | текущий | | |
| 16. | Прыжок в длину с разбега. | | Совершенствование | | | |

| | | | | |
|--------|---|----|--------------------|---------|
| | | | ание | |
| 17-18. | Развитие выносливости. | 10 | комплексный | |
| 19- 20 | П/И «Прятки» Развитие силовой выносливости | | Совершенствов ание | текущий |
| 21- 22 | Преодоление горизонтальных препятствий | | Совершенствов ание | текущий |
| 23 -24 | П/И «Слепой медведь» Переменный бег | | Совершенствов ание | текущий |
| 25 | Гладкий бег | | Совершенствов ание | текущий |
| 26 -27 | Кроссовая подготовка | | совершенствов ание | текущий |
| 28 -29 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 21 | совершенствов ание | текущий |
| 30 -32 | П/И «Вынь нитки» Ловля и передача мяча. | | совершенствов ание | текущий |
| 33-35 | Ведение мяча | | совершенствов ание | текущий |
| 36- 37 | Бросок мяча | | совершенствов ание | текущий |
| 38-39 | Бросок мяча в движении. | | совершенствов ание | текущий |
| 40-41 | Штрафной бросок. | | комплексный | текущий |
| 42 -43 | П/И «Скачки» .Тактика игры | | комплексный | |
| 44-45 | Техника защитных действий. | | комплексный | |
| 46 | Зонная система защиты. | | комплексный | текущий |
| 47 | Развитие координационных способностей. | | совершенствов ание | текущий |
| 48 -49 | СУ. Основы знаний. Развитие | 13 | совершенствов | текущий |

| | | | | |
|--------|--|----|-----------------------|---------|
| | двигательных качеств. | | ание | |
| 50 -51 | Акробатические упражнения | | комплексный | |
| 52-53 | П/И «Прыжок лягушки» Развитие гибкости | | совершенствов ание | |
| 54-55 | Упражнения в виси | | комплексный | текущий |
| 56 | Развитие силовых способностей | | комплексный | текущий |
| 57-58 | Развитие координационных способностей | | комплексный | текущий |
| 59- 60 | Развитие скоростно-силовых способностей. | | комплексный | текущий |
| 61 -62 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 17 | совершенствов ание | текущий |
| 63 -64 | П/И «Кто быстрее» Прием и передача мяча. | | комплексный | текущий |
| 65 -66 | Прием мяча после подачи | | комплексный | текущий |
| 67-69 | Подача мяча. | | комплексный | текущий |
| 70 -72 | Нападающий удар. | | совершенствов ание | текущий |
| 73 -74 | Техника защитных действий. | | комплексный | |
| 75 -77 | П/И «Всадник». Тактика игры. | | комплексный | |
| 78 -79 | Преодоление горизонтальных препятствий | 10 | совершенствов ание | текущий |
| 80 -81 | Развитие выносливости. | | комплексный | |
| 82-83 | П/И «Лабиринт» Переменный бег | | совершенствов ание | текущий |
| 84 | Кроссовая подготовка | | совершенствов ание | текущий |
| 85 -86 | Развитие силовой выносливости | | комплексный | текущий |
| 87 | Гладкий бег | | Совершенствов ание | текущий |

| | | | | |
|---------|--|---|-------------------|---------|
| 88 -89 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 8 | совершенствование | текущий |
| 90 -91 | П/И «Под буркой» Высокий и низкий старт. | | совершенствование | |
| 92 -93 | Финальное усилие. Эстафетный бег | | комплексный | |
| 94 | Развитие скоростных способностей. | | совершенствование | |
| 95 | Развитие скоростной выносливости | | комплексный | |
| 96-97 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 4 | совершенствование | |
| 98 | Метание гранаты на дальность. П/И «Волчок» | | комплексный | текущий |
| 99 | Метание гранаты на дальность. | | совершенствование | |
| 100 | Развитие силовых и координационных способностей. | 3 | Совершенствование | |
| 101-102 | Прыжок в длину с разбега. П/И «Закрытые глаза». | | комплексный | |
| 103 | Прыжок в длину с разбега | | Совершенствование | |