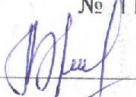


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»  
«Хохоловская средняя общеобразовательная школа»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2019 г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместителем директора по УВР  
  
\_\_\_\_\_  
Н. И. Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от «30» августа 2019 г.  
№ 114/11-ОД  
  
\_\_\_\_\_  
Н. Ю. Вахрушева

**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
класс-11  
на 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю – 3, всего за год - 102

Составитель рабочей программы Чубаров Вячеслав Игоревич, учитель физической культуры

Год составления 2019.

## Требования к уровню подготовки выпускников

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;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

## Содержание учебного предмета

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием). Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц). Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).

### **Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки**

*Легкая атлетика (27 часов):* спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

*Спортивные игры (31 час):* технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

*Гимнастика с основами акробатики (24 часа):* Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

*Лыжная подготовка (20 часов):* основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости).

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип систематичности и последовательности,
- принцип доступности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

### Учебно-тематический план

| № раздела | Название раздела                                                   | Количество уроков в разделе                                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | <b>Основы физической культуры и спорта</b>                         | Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности |
| 2         | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>                   | Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности |
| 3         | <b>Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки:</b> |                                                                                                                                                    |
|           | 3.1. Легкая атлетика<br>в том числе «ГТО»                          | 12+15=27                                                                                                                                           |
|           | 3.2. Спортивные игры                                               | 12+9+10=31                                                                                                                                         |
|           | 3.3. Гимнастика с основами акробатики<br>в том числе «ГТО»         | 24                                                                                                                                                 |
|           | 3.4. Лыжная подготовка<br>в том числе «ГТО»                        | 20                                                                                                                                                 |
|           | Итого                                                              | 99                                                                                                                                                 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| № урока | Тема урока                                                                                                                                                                                                       | Количество часов |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1       | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.                                                                                                 | 1                |
| 2       | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)                                                                  | 1                |
| 3       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).                                                                                                           | 1                |
| 4       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).                                                                                                           | 1                |
| 5       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета                                                                                     | 1                |
| 6       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета                                                                                     | 1                |
| 7       | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. ГТО. | 1                |
| 8       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.                                                                            | 1                |
| 9       | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.                                                                             | 1                |
| 10      | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание гранаты с места и с шага.                                             | 1                |
| 11      | Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. ГТО. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.                                                  | 1                |
| 12      | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.                                                                                   | 1                |
| 13      | <b>Волейбол.</b> Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.                                                    | 1                |
| 14      | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных                                                                                                               | 1                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.                                                                                                                                                                    |   |
| 15 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.                                                                 | 1 |
| 16 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.                                                                 | 1 |
| 17 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.                                                           | 1 |
| 18 | Обучение технике нижней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах.                                                                   | 1 |
| 19 | Обучение технике нижней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах.                                                                   | 1 |
| 20 | Обучение технике нижней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах.                                                                   | 1 |
| 21 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | 1 |
| 22 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра.                                                                           | 1 |
| 23 | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра.                                                                                                                            | 1 |
| 24 | Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра.                                                                                                                | 1 |
| 25 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. ГТО.                                                                                   | 1 |
| 26 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).                                                                            | 1 |
| 27 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).                                                                            | 1 |
| 28 | ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.                                                              | 1 |
| 29 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись,                                                                                                                            | 1 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).                                                                                                                                                                         |   |
| 30 | Перестроение из колоны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей                                                                                                                           | 1 |
| 31 | Перестроение из колоны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости                                                                                                               | 1 |
| 32 | Перестроение из колоны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости                                                                                                               | 1 |
| 33 | Перестроение из колоны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.                                                                                                                           | 1 |
| 34 | Перестроение из колоны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. ГТО.                                                                                                                      | 1 |
| 35 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.                                                                                             | 1 |
| 36 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.                                                                                             | 1 |
| 37 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.                                                             | 1 |
| 38 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.                                                                                                    | 1 |
| 39 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. ГТО.       | 1 |
| 40 | ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.                                                   | 1 |
| 41 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 |
| 42 | Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.                                                                                                                | 1 |
| 43 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической                                                                                                                                                                          | 1 |

|    |                                                                                                                                                                                                            |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.                                                                                                          |   |
| 44 | ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.                                                                         | 1 |
| 45 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.       | 1 |
| 46 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.                               | 1 |
| 47 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса<br>Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | 1 |
| 48 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.       | 1 |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км                          | 1 |
| 50 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км                                                                 | 1 |
| 51 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2км. Игры на лыжах.                                                            | 1 |
| 52 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2км. ГТО.                                                                      | 1 |
| 53 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.                                                          | 1 |
| 54 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.                                                          | 1 |
| 55 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.                                 | 1 |
| 56 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».                                                                   | 1 |
| 57 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».                                                           | 1 |
| 58 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск                                                                                                  | 1 |

|    |                                                                                                                                                                                                 |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.                                                                                                                                        |   |
| 59 | Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. Игры на лыжах.                                        | 1 |
| 60 | Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. Игры на лыжах.                                        | 1 |
| 61 | Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. Игры на лыжах.                                        | 1 |
| 62 | Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. ГТО.                                                  | 1 |
| 63 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 |
| 64 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.                                                     | 1 |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.                                                     | 1 |
| 66 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.                                                       | 1 |
| 67 | Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.                                                                                                                                          | 1 |
| 68 | Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.                                                                                                                                          | 1 |
| 69 | <b>Баскетбол.</b> Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 70 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении      | 1 |
| 71 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.                      | 1 |
| 72 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.                                                | 1 |
| 73 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.                                                | 1 |
| 74 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага                                                                              | 1 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | в корзину. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| 75 | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.                                                                                                                                   | 1 |
| 76 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 |
| 77 | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.                                                                                                                                                                                                | 1 |
| 78 | <b>Футбол.</b> Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в футбол.                                                                                                                                                        | 1 |
| 79 | Сочетание приемов: остановка мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |
| 80 | Остановка мяча на месте – передача с места. Остановка мяча – ведение – удар по воротам.                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |
| 81 | Остановка мяча на месте – передача с места. Остановка мяча – ведение – удар по воротам.                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |
| 82 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Остановка и передача мяча. Сочетание приемов: остановка мяча на месте-передача. Остановка мяча – ведение – удар по воротам. Учебная игра.                                                                                                                                                                             | 1 |
| 83 | Сочетание приемов: остановка мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Остановка мяча на месте – удар с места. Остановка мяча – ведение – удар по воротам.                                                                                                                                                         | 1 |
| 84 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: остановка мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Выбивание мяча.                                                                                                                                                                                                             | 1 |
| 85 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: остановка мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Выбивание мяча.                                                                                                                                                                                                             | 1 |
| 86 | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: остановка мяча на месте – передача – удар в движении. Нападение быстрым прорывом.                                                                                                                                                                                               | 1 |
| 87 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: остановка мяча на месте – передача – удар в движении.                                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 88 | <b>Лёгкая атлетика.</b> ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.                                                                                                                                                                                        | 1 |
| 89 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| 90 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.                                                                                                                                                                                  |   |
| 91  | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.                                                                   | 1 |
| 92  | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).                                                     | 1 |
| 93  | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.                                                              | 1 |
| 94  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.                                                                         | 1 |
| 95  | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.           | 1 |
| 96  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. | 1 |
| 97  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками.                           | 1 |
| 98  | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.                     | 1 |
| 99  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом.                                                                                                              | 1 |
| 100 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.                                                       |   |
| 101 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут                                                                                                    |   |
| 102 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.                                                                                                               |   |