

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6» с. Дербетовка

ПРИНЯТА Педагогическим советом МКОУ СОШ № 6 Протокол заседания № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2016 г. Председатель педагогического совета <u>Л.В.Кудрявцева</u>	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по учебно – воспитательной работе МКОУ СОШ № 6 с. Дербетовка <u>Л.В.Гочияева</u>	УТВЕРЖДЕНА Директор МКОУ СОШ № 6 с. Дербетовка <u>С.А.Касягина</u> Приказ № <u>30</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2016 г.
--	--	---

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
Для 11 класса
среднего (полного) общего образования**

Срок реализации программы 2016 - 2017 год

Составил: учитель физической культуры
МКОУ СОШ №6 с. Дербетовка
Пономаренко Александр Александрович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее – ФБУП-2004);
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования» (для VII-XI (XII) классов);
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее – СанПиН 2.4.2. 2821-10);
- Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 04.03.2010 №03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки по Приказу МО РФ от 31.03.2014 №253,ООП НОО, ООП ООО, одобренных Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
- Устав МКОУ СОШ №6 с.Дербетовка
- Учебный план на 2016 – 2017 учебный год
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов), дисциплин (модулей) педагогов МКОУ СОШ №6 с.Дербетовка

В программе Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую, вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал спортивной игре волейбол. Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся, по окончании раздела и по освоению умений и навыков, а так же уровню физической подготовленности 1-4 четверти, приведенных в разделе «Демонстрировать». Д/з - предусматривают постепенный рост результативности предложенных учреждений, из пройденного программного материала.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Одним из важных требований, предъявляемых к урокам физической культуры в старших классах является реализация на уроках межпредметных связей с анатомией, физиологией, физикой, математикой и другими предметами. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей..

Уровень подготовки учащихся

В результате освоения минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 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 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 самодеятельные 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.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения утренней гимнастической гимнастики и специализированной зарядки, корректирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

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

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и техники приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы корректирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований;

По окончании старшей школы учащиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстративность

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Скоростные	Бег 30 м сек.	5,0	5,4
	Бег 100м сек.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз.	10	-
	Подтягивание в висе на низкой перекладине, количество раз.	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
Выносливость	Кроссовый бег 3 км.	13 мин 50 сек.	-
	Кроссовый бег 2 км.	-	10 мин 00 сек.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности. В соответствии с ФГОС: - на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки; - при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно - практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни; - программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены. В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи

предлагается: 1. Расширить тематику блока «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей. 2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно- нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте. Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков: - информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой); - здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена); - начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат); - спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки); - история физической культуры и Олимпийское образование. Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности. Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через: - освоение разных способов передвижения человека; - использование широкого спектра физических упражнений разной направленности; - освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; - гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Учебный предмет « Физическая культура» изучается в 11 классе из расчета 3ч в неделю (всего 102ч).

Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Класс
	XI
Базовая часть	84
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Спортивная игра баскетбол	26
Гимнастика с элементами акробатики	24
Легкая атлетика	34
Вариативная часть	18
Спортивная игра волейбол	18
ИТОГО	102

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах.

Из истории физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Закаливание. Личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Содержание программы по физической культуре в 11 классе

Легкая атлетика

Основы знаний: Основные понятия физической культуры. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Валеология – наука о здоровье.

ОРУ: Упражнения в движении, упражнения на автомобильных шинах, упражнения в парах, с набивными мячами.

Ходьба и бег: Ходьба на носках, пятках, вперед и назад: пригнувшись, в полном приседе; Низкий старт бег до 30м.; Бег с ускорением до 80м.; Скоростной бег 70м.; бег 60м. с низкого старта; Бег 1000м.; Челночный бег 3*10м.; Бег в равномерном темпе до 15 минут;

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; Тройной прыжок с места.

Упражнения с мячом: Метание мяча в цель: горизонтальную (14-16м. мальчики, 12-14м. девочки); вертикальную (14-16м. мальчики, 12-14м. девочки); Метание малого мяча с 5 шагов разбега; Толкание набивного мяча (3кг);

Подвижные игры: Эстафеты: круговая (до 40м), с преодолением препятствий, командный прыжок в длину с места, с метанием в цель мешков с песком; Игра «Лапта», Игра «Чехарда». Игра «Футбол».

Контроль двигательной подготовки: Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м. Бег 30м. Бег 1000м. Наклоны туловища вперед из положения сидя.

Цель: Научить учащихся скоростному бегу с низкого и высокого старта, прыжкам в длину с места и с разбега, метанию мяча.

Спортивные игры

Баскетбол:

Основы знаний: Основные физические качества и их развитие. Вредные привычки. Основные правила и организация игры в баскетбол.

Олимпийская символика.

Строевые упражнения: Строевой шаг.

ОРУ: в движении, в парах, с набивными мячами, у гимнастической лестнице, с отягощением, круговая тренировка.

Ходьба и бег: Ходьба на носках, пятках вперед назад, на внутренней и наружной сторонах стопы, пригнувшись в полном приседе. Бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставными шагами, левым и правым боком, в различных стойках.

Техника передвижения и остановок: Стойка игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойках, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча:

- двумя руками от груди;

- одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника: в парах, в тройках, в квадрате, в круге.

Техника ведения мяча: Ведение мяча на месте: в низкой стойке, в средней стойке, в высокой стойке; Ведение мяча в различных стойках в движении: по прямой, с изменением направления, с чередованием рук;

Техника бросков мяча: Бросок одной и двумя руками в прыжке: с места. Броски двумя руками с пассивным противодействием: с места, в движении (максимальное расстояние до кольца 3,6м.). Два шага после ведения мяча и бросок по кольцу.

Техника защиты: вырывание и выбивание.

Подвижные игры и эстафеты: Игра в баскетбол 3*3 человека, игра в баскетбол 4*4 человека, эстафета с ведением мяча и броском по кольцу. Игра по упрощенным правилам 5*5 человек.

Контроль двигательной подготовки: Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м. Бег 30м. Гибкость. Подтягивание.

Цель: Научить учащихся различным видам ходьбы, правильной ловле и передачи мяча, технике ведения мяча, технике бросков мяча, а также технике защиты и командным действиям.

Волейбол:

Основы знаний: Техника безопасности при занятиях волейболом.

ОРУ: в движении, в парах, на гимнастической лестнице, с набивными мячами, с отягощением, круговая тренировка, со скакалкой.

Ходьба и бег: Ходьба на носках, пятках вперед и назад, на внутренней и наружной сторонах стопы, пригнувшись в полном приседе. Бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставными шагами, левым и правым боком в различных стойках.

Техника передвижения и остановок: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинация из освоенных элементов перемещения.

Техника освоения приема и передачи мяча: Передача мяча двумя руками над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача через сетку.

Игры и эстафеты: Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Контроль двигательной подготовки: Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Гибкость. Бег 30м. Челночный бег 3*10м.

Цель: Научить учащихся правильному передвижению и технике остановок, основным стойкам игрока, освоить правильность приема и передачи мяча.

Гимнастика:

Основы знаний: Страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для разогрева. История развития гимнастики. Массаж и самомассаж.

Строевые упражнения: Команда: «Прямо!», повороты в движении направо и налево.

ОРУ: В движении, в парах, с набивными мячами, с гантелями, со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, на гимнастической стенке.

Висы и упоры: Мальчики (средняя перекладина): смешанный вис, подъем на одной ноге, вис упор, ноги врозь, вис, перемах, медленное опускание в упор стоя. Подтягивание в вися. (Брусья параллельные) из размахивания на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, махом назад соскок. Девочки (брусья разновысокие): размахивание изгибами в вися на верхней жерди – махом вперед, перемах согнув ноги в вис, лежа на жерди, сед на правом (левом) бедре, соскок с поворотом на 90 градусов. Вис, упор, перемах, соскок.

Опорные прыжки: Прыжок через козла в длину, согнув ноги (высота 110-115см.) – мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через коня в ширину (высота 110см.) – девочки.

Акробатика: Кувырки вперед: - длинный мальчики, обычный – девочки. Кувырки назад: - в упор, стоя, ноги врозь – мальчики, обычный – девочки. Стойка на голове и руках. «Мост» из положения лежа (мальчики), с поворотом (девочки). Комбинация из освоенных элементов длинный кувырок, кувырок вперед стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, «мост», (мальчики), поворот на 90 градусов на одно колено (девочки), упор присев, прыжок вверх, прогибаясь в основную стойку.

Развитие силовой выносливости: Лазание по канату в три приема (девочки), на скорость (мальчики).

Упражнения на развитие координационных способностей: Сед на бревне, упор сидя сзади углом-поворот кругом одной ногой – опускание в стойку на одно колено, соскок произвольный.

Развитие гибкости: Упражнение на гимнастической стенке. Упражнения с партнером. Упражнения с использованием различных предметов.

Подвижные игры и эстафеты: Эстафеты с использованием: гимнастических палок, набивных мячей, гимнастических обручей, гимнастических бревен, легкоатлетических барьеров. Игра на внимание. Эстафета с преодолением простейших препятствий.

Контроль двигательной подготовки: Подтягивание на перекладине.

Цель: Научить учащихся правильно выполнять висы и упоры на перекладине, прыгать через «козла». Научить правильности выполнения кувырков. Лазать по канату. Развивать координационные способности.

Учебно-методическая литература

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы., учебник для общеобразовательных учреждений од редакцией В.И. Ляха, 6-е издание, Москва «Просвещение»2011г.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10-11 классы, Москва «Просвещение», 2010г.
3. М.В.Виденкин. Внеклассные мероприятия по физической культуре. Волгоград. «Учитель» 2007г.
4. М.В.Виденкин. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Волгоград, «Учитель», 2007г.
5. М.В.Виденкин. Физическая культура 5-11 классы. Планирование Волгоград «Учитель», 2010г.
6. П.А.Киселев, С.Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры. Волгоград «Учитель» 2010г.
7. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Настольная книга учителя физической культуры. Волгоград. «Учитель», 2008г.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
11 КЛАСС**

№/№	Тема	Домашнее задание	Дата	Кол-во часов
1	П/п и т/б в спортивном зале при занятиях л/а.	Прыжок в длину с места.		1
2	Челночный бег 3*10м.	Прыжок в длину с места.		1
3	Бег 1000м.	Прыжок в длину с места.		1
4	Низкий старт, бег 30м.	Прыжок в длину с места.		1
5	Низкий старт, бег 30м.	Прыжок в длину с места.		1
6	Низкий старт, бег 30м.	Прыжок в длину с места.		1
7	Низкий старт, бег 30м.	Тройной прыжок с места.		1
8	Низкий старт, бег 30м.	Тройной прыжок с места.		1
9	Низкий старт, бег 30м.	Тройной прыжок с места.		1
10	Низкий старт, бег 30м.	Тройной прыжок с места.		1
11	Низкий старт, бег 30м.	Тройной прыжок с места.		1
12	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Тройной прыжок с места.		1
13	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
14	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
15	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1

16	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
17	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
18	Эстафета с преодолением препятствий.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
19	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
20	Метание мяча в вертикальную цель (14-16м)	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
21	Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
22	Стойка игрока в баскетболе.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
23	Стойка игрока, остановка двумя шагами и прыжком.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
24	Остановка двумя шагами и прыжком.	Приседание на одной ноге «пистолет».		1
25	Остановка двумя шагами и прыжком.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение- основная стойка.		1
26	Остановка двумя шагами и прыжком.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение- основная стойка.		1
27	Ведение мяча на месте.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение- основная стойка.		1
28	Основные правила организации игры в	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное		1

	баскетбол.	положение- основная стойка.		
29	Ведение мяча в различных стойках в движении.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение- основная стойка.		1
30	Ведение мяча в различных стойках в движении.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение- основная стойка.		1
31	Ведение мяча в различных стойках в движении.	Отжимание от пола.		1
32	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	Отжимание от пола.		1
33	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	Отжимание от пола.		1
34	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	Отжимание от пола.		1
35	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	Отжимание от пола.		1
36	Комбинация из освоенных элементов.	Отжимание от пола.		1
37	Комбинация из освоенных элементов.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
38	Комбинация из освоенных элементов.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
39	Комбинация из освоенных элементов.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1

40	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
41	Два шага после ведения мяча и бросок по кольцу.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
42	Два шага после ведения мяча и бросок по кольцу.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
43	Два шага после ведения мяча и бросок по кольцу.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
44	Два шага после ведения мяча и бросок по кольцу.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
45	Игра в баскетбол 5*5 человек.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
46	Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
47	Стойка игрока.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
48	Стойка игрока.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
49	Стойка игрока.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения, лежа на спине.		1
50	Передача мяча двумя руками над собой.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения, лежа на спине.		1
51	Передача мяча двумя руками над собой.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения, лежа на спине.		1
52	Передача мяча двумя руками над собой.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения,		1

		лежа на спине.		
53	Передача мяча двумя руками над собой.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения, лежа на спине.		1
54	Страховка и помощь во время занятий. Т/б.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения, лежа на спине.		1
55	Эстафета с использованием гимнастических палок.	Наклоны туловища вперед.		1
56	Прыжок через "козла".	Наклоны туловища вперед.		1
57	Прыжок через "козла".	Наклоны туловища вперед.		1
58	Прыжок через "козла".	Наклоны туловища вперед.		1
59	Прыжок через "козла".	Наклоны туловища вперед.		1
60	Прыжок через "козла".	Наклоны туловища вперед.		1
61	Прыжок через "козла".	Подтягивание на перекладине.		1
62	Лазание по канату в три приема.	Подтягивание на перекладине.		1
63	Лазание по канату в три приема.	Подтягивание на перекладине.		1
64	Лазание по канату в три приема.	Подтягивание на перекладине.		1
65	Лазание по канату в три приема.	Подтягивание на перекладине.		1
66	Упражнения с партнером.	Подтягивание на перекладине.		1
67	"Мост" из положения лежа.	Прыжки со скакалкой.		1
68	"Мост" из положения	Прыжки со скакалкой.		1

	лежа.			
69	"Мост" из положения лежа.	Прыжки со скакалкой.		1
70	"Мост" из положения лежа.	Прыжки со скакалкой.		1
71	"Мост" из положения лежа.	Прыжки со скакалкой.		1
72	Стойка на голове и руках.	Прыжки со скакалкой.		1
73	Упражнения с использованием различных предметов.	Отжимание от пола.		1
74	Упражнения с использованием различных предметов.	Отжимание от пола.		1
75	Эстафета с набивными мячами.	Отжимание от пола.		1
76	Эстафета с преодолением препятствий.	Отжимание от пола.		1
77	Массаж и самомассаж.	Отжимание от пола.		1
78	Т/б на занятиях волейболом.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
79	Стойка игрока.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
80	Стойка игрока.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
81	Отбивание мяча через сетку.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
82	Нижняя прямая подача мяча.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
83	Нижняя прямая подача мяча.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1

84	Контроль д/п: прыжок в длину с места.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1
85	Передача мяча двумя руками над собой.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1
86	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1
87	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1
88	Комбинация из освоенных элементов перемещения.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1
89	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1
90	Бег 60м.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1
91	Бег 60м.	Прыжок в длину с места.		1
92	Бег 60м.	Прыжок в длину с места.		1
93	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину с места.		1
94	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину с места.		1
95	Тройной прыжок с	Прыжок в длину с места.		1

	места.			
96	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину с места.		1
97	Тройной прыжок с места.	Тройной прыжок с места.		1
98	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Тройной прыжок с места.		1
99	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	Тройной прыжок с места.		1
100	Прыжок в длину с места.	Тройной прыжок с места.		1
101	Бег 1000м.	Тройной прыжок с места.		1
102	Валеология - наука о здоровье.	Тройной прыжок с места.		1