

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеулуйская средняя общеобразовательная школа»**

Программа утверждена:

Директор школы
_____/Шумилова О.О./
«__» _____ 20__ г.

Согласованно:

Зам. директора по УВР
_____/ Безьязыкова Г.Г./
«__» _____ 20__ г

Рассмотрено:

на заседании ШМО
_____/Лужкова Т.В./
протокол № _____ от
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

10-11 классы, уровень среднего общего образования

Рабочую программу составил:
учитель физической культуры
Козлов А.Е./_____/ /
Лужкова Т.В. /_____/ /
Соловьев Н.А./_____/ /

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

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 баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере 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. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре
(10–11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		X (ю.)	XI (ю.)	XI (д.)
1	Базовая часть	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21
2.2	Лыжная подготовка	18	18	18
	Итого	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. 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.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10–11 классы. 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.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14

	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

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

**Оснащенность образовательного процесса учебным оборудованием для выполнения практических видов занятий, работ по физической культуре
(базовый уровень)**

Раздел программы (тематического занятия)	Оборудование	
	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятия
Подвижные игры	Мяч набивной (1 кг.)	4

	Мяч малый (теннисный)	1 на 2 чел.
	Скакалка гимнастическая	1 на 2 чел.
	Мяч малый (мягкий)	1 на 2 чел.
	Палка гимнастическая	1 на 2 чел.
	Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.
	Сетка для переноса малых мячей	1
	Мячи футбольные	2
	Сетка для переноса и хранения мячей	1
	Ворота для мини-футбола	2
Гимнастика с элементами акробатики	Палка гимнастическая	1 на 2 чел.
	Обруч гимнастический	1 на 2 чел.
	Маты гимнастические	6
	Комплект навесного оборудования или перекладина гимнастическая	1 или 2
	Стенка гимнастическая	4
	Скамейка гимнастическая жесткая	4
	Скамейка гимнастическая мягкая	2
	Конь гимнастический	1
	Бревно гимнастическое напольное	1
Мяч набивной (1 кг.)	2	
Легкоатлетические упражнения	Мяч малый (теннисный)	1 на 2 чел.
	Флажки разметочные на опоре	4
Лыжная подготовка	Лыжи	25 пар

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999

№ 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г.

№ 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения			№ урока
						10 «А»	10 «Б»	10 «В»	
Легкая атлетика (11 ч)									

Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1				1
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1				2
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1				3
	Совершенствования								4
	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	(м.)«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с. (д.)«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.	Комплекс 1				5
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1				6
	Комплексный								7
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие	Уметь: совершать	(м.) «5» – 450	Комплекс 1				8

		скоростно-силовых качеств	прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	см; «4» – 420 см; «3» – 410 см (д.) «5» – 400 см; «4» – 370 см; «3» – 340 см	екс 1				
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1				9
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1				10
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	(м.) «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м (д.) «5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м	Комплекс 1				11
Гимнастика (21 ч)									
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. (ю.) Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. (д.) Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2				12

	Совершенствования	Повороты в движении. Развитие силы. ОРУ на месте. (ю.) Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. (д.) Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях, перекладине	Текущий	Комплекс 2				13
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. (ю.) Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. (д.) Толчком двух ног вис углом. Развитие силы		Текущий		Комплекс 2			
	Совершенствования								
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. (ю.) Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. (д.) Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях, перекладине	Текущий	Комплекс 2				16
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (ю.) Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (д.) Равновесие на верхней жерди. Развитие силы		Текущий		Комплекс 2			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (ю.) Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (д.) Равновесие на верхней жерди. Развитие силы							18
	Совершенствования		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (ю.) Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (д.) Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Текущий	Комплекс 2				19
	Совершенствования								

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. (ю.) Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. (д.) Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях, перекладине; лазать по канату	Текущий	Комплекс 2				21
	Учетный	(ю.) Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. (д.) Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте		(ю.) «5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 11 с.; «4» – 13 с.; «3» – 15 с. (д.) Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2				22
Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	(ю.) Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. (д.) Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2				23
	Совершенствования	(ю.) Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. (д.) Длинный кувырок.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2				24

		Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей							
	Совершенствования	(ю.) Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> .	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2				25
	Совершенствования	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. (д.) Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 2				26
	Совершенствования	(ю.) Комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. (д.) Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалками. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в глубину.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2				27
	Совершенствования	(ю.) Комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. (д.) Комбинация из разученных элементов.		Текущий	Комплекс 2				28
	Совершенствования	ОРУ со скакалками. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в глубину.							29
	Совершенствования	ОРУ со скакалками. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в глубину.		Текущий	Комплекс 2				30

	Совершенство вания	(ю.) Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. (д.) Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалками. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в глубину.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплек с 2				31
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. (ю.) Опорный прыжок через коня. (д.) Опорный прыжок	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплек с 2				32
Спортивные игры (21 ч)									
Волейбол (21 ч)	Комплексны й	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплек с 3				33
	Комплексны й	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ							34
	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплек с 3				35
Совершенство вания	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	36							
Совершенство вания	координационных способностей	37							

Совершенство									38
Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3					39
Совершенство			Оценка техники передачи мяча		Комплекс 3				
Совершенство			Текущий	Комплекс 3					
Совершенство									
Совершенство									
Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3					43
Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча		Комплекс 3				
Совершенство	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 3					
Совершенство									46
Совершенство									
Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок	Уметь: выполнять в	Текущий	Комплекс					48

вования	игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	игре или игровой ситуации тактико-технические действия		екс 3					49
Совершенствования	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей								
Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3					50
Совершенствования	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.								51
Совершенствования	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей								52
Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3					53
Лыжная подготовка (18 ч.)									
Комплексный	Техника передвижений. Накат. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности. Подготовка лыж (удаление старой мази, наложение новой в зависимости от температуры снега).	<i>Уметь:</i> правильно подобрать мазь для смазки лыж в зависимости от температуры снега.	Текущий	Комплекс 1					54

Комплексны й	Техника передвижений. Накат. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности. Подготовка лыж (удаление старой мази, наложение новой в зависимости от температуры снега).	Уметь: правильно подобрать мазь для смазки лыж в зависимости от температуры снега.	Текущий	Комплекс 1				55
Комплексны й	Техника передвижения прогулочным шагом. Накат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Торможение плугом.	Уметь: передвигаться на лыжах прогулочным шагом. Тормозить плугом.	Текущий	Комплекс 1				56
Комплексны й	Техника передвижения прогулочным шагом. Накат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Торможение плугом.	Уметь: передвигаться на лыжах прогулочным шагом. Тормозить плугом.	Текущий	Комплекс 1				57
Комплексны й	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета. Подбор лыж по росту и весу. Торможение упором.	Уметь: Подбирать лыжи в зависимости от своего роста и веса, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. Тормозить упором.	Текущий	Комплекс 1				58
Комплексны й	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета. Подбор лыж по росту и весу. Торможение упором.	Уметь: Подбирать лыжи в зависимости от своего роста и веса, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. Тормозить упором.	Текущий	Комплекс 1				59

Комплексны й	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета. Поворот переступанием.	Уметь: Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Выполнять поворот переступанием.	Оценка техники передвижения по прямой	Компл екс 1				60
Комплексны й	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета. Поворот переступанием.	Уметь: Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Выполнять поворот переступанием.	Текущий	Компл екс 1				61
Комплексны й	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета. Поворот плугом.	Уметь: Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. Выполнять поворот плугом.	Текущий	Компл екс 1				62
Комплексны й	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета. Поворот плугом.	Уметь: Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. Выполнять поворот плугом.	Текущий	Компл екс 1				63
Комплексны й	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета. Поворот плугом.	Уметь: Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. Выполнять поворот плугом.	Текущий	Компл екс 1				64

Комплексны й	Техника переходов с одного лыжного хода на другой. Техника передвижений в поворотах. Подъем елочкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Переходить с одного лыжного хода на другой, выполнять подъем елочкой.	Текущий	Компл екс 1				65
Комплексны й	Техника переходов с одного лыжного хода на другой. Техника передвижений в поворотах. Подъем елочкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Переходить с одного лыжного хода на другой, выполнять подъем елочкой.	Текущий	Компл екс 1				66
Комплексны й	Техника переходов с одного лыжного хода на другой. Техника передвижений в поворотах. Подъем елочкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Переходить с одного лыжного хода на другой, выполнять подъем елочкой.	Оценка техники прохождения поворотов	Компл екс 1				67
Комплексны й	Техника передвижений по пересеченной местности. Подъем лесенкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь: Передвигаться по пересеченной местности используя изученные лыжные ходы, выполнять подъем лесенкой.	Текущий	Компл екс 1				68
Комплексны й	Техника передвижений по пересеченной местности. Подъем лесенкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь: Передвигаться по пересеченной местности используя изученные лыжные ходы, выполнять подъем лесенкой.	Текущий	Компл екс 1				69
Комплексны й	Техника передвижений. Спуски и подъемы. Передвижение по пересеченной местности. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь: Передвигаться по пересеченной местности используя изученные лыжные ходы.	Текущий	Компл екс 1				70

	Комплексный	Техника передвижений. Спуски и подъемы. Передвижение по пересеченной местности. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь: Передвигаться по пересеченной местности используя изученные лыжные ходы.	Оценка техники передвижений	Комплекс 1				71
Спортивные игры (21 ч)									
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3				72
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3				73
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3				74
	Совершенствования								75
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3				76
	Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней							77

Совершенство вания	дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств							78
Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3				79
Комплексный								80
Комплексный								81
Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3				82
Комбинированный			Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3				83
Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3				84
Совершенство вания			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3				85
Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3				86
Совершенство вания								87

	сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств							
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3				88
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3				89
Совершенствования								90
Совершенствования								91
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов:	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3				92

		ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств							
Легкая атлетика (10 ч)									
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4				93
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4				94
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4				95
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений (промежуточная аттестация)	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	(ю.) «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с. (д.) «5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.	Комплекс 4				96
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4				97

	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4				98
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств (промежуточная аттестация)	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	(ю.) «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м (д.) «5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м	Комплекс 4				99
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4				100
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4				101
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств (промежуточная аттестация)	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег:(ю.) «5» – 7,3 с; «4» – 8,0 с; «3» – 8,2 с. (д.) «5» – 8,4 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.	Комплекс 4				102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	№ урока	Дата проведения		
							11 (а)	11 (б)	11 (в)
Легкая атлетика (11 ч)									
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1	1			
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1	2			
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1	3			
	Комплексный					4			
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» – 16,0 с.; «4» – 17,0 с.; «3» – 18,0 с.	Комплекс 1	5			

Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1	6			
	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1	7			
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 430 см; «4» – 410 см; «3» – 390 см	Комплекс 1	8			
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1	9			
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1	10			
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 30 м; «4» – 25 м; «3» – 20 м	Комплекс 1	11			

Гимнастика (21 ч)

Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	12			
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы		Текущий	Комплекс 2	13			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	14			
	Совершенствования					15			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	16			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	17			
	Совершенствования					18			
	Совершенствования					19			
	Совершенствования					20			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	21			

		два приема. Развитие силы							
	Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Оценка техники выполнения элементов	Комплексы 2	22			
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплексы 2	23			
	Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Текущий	Комплексы 2	24			
	Совершенствования	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	опорный прыжок через коня	Текущий	Комплексы 2	25			
	Совершенствования					26			
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплексы 2	27			
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	Комплексы 2	28			

	Совершенствования	углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	акробатических элементов, опорный прыжок через коня			29				
	Совершенствования						30			
	Совершенствования						31			
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов	Комплексы 2	32				
Спортивные игры (21 ч)										
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	33				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	34				
	Совершенствования					35				

Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	36			
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	37			
Совершенствования					38			
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	39			
Комплексный					40			
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	41			
Комплексный					42			
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	Комплекс 3	43			

Комплексный	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	действия в игре			44			
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	45			
					46			
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	47			
Совершенствования					48			
Совершенствования					49			
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3	50			
Совершенствования					51			
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические	Оценка техники выполнения	Комплекс 3	52			

	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия в игре	нападающего удара						
Совершенствования			Текущий	Комплексы 3	53				
Лыжная подготовка (18 ч.)									
Комплексный	Техника передвижений. Накат. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности. Подготовка лыж (удаление старой мази, наложение новой в зависимости от температуры снега).	Уметь: правильно подобрать мазь для смазки лыж в зависимости от температуры снега.	Текущий	Комплексы 1	54				
Комплексный	Техника передвижений. Накат. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности. Подготовка лыж (удаление старой мази, наложение новой в зависимости от температуры снега).	Уметь: правильно подобрать мазь для смазки лыж в зависимости от температуры снега.	Текущий	Комплексы 1	55				
Комплексный	Техника передвижения прогулочным шагом. Накат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Торможение плугом.	Уметь: передвигаться на лыжах прогулочным шагом. Тормозить плугом.	Текущий	Комплексы 1	56				
Комплексный	Техника передвижения прогулочным шагом. Накат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Торможение плугом.	Уметь: передвигаться на лыжах прогулочным шагом. Тормозить плугом.	Текущий	Комплексы 1	57				
Комплексный	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета. Подбор лыж по росту и весу. Торможение упором.	Уметь: Подбирать лыжи в зависимости от своего роста и веса,	Текущий	Комплексы 1	58				

		передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. Тормозить упором.							
Комплексный	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета. Подбор лыж по росту и весу. Торможение упором.	Уметь: Подбирать лыжи в зависимости от своего роста и веса, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. Тормозить упором.	Текущий	Комплекс 1	59				
Комплексный	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета. Поворот переступанием.	Уметь: Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Выполнять поворот переступанием.	Оценка техники передвижения по прямой	Комплекс 1	60				
Комплексный	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета. Поворот переступанием.	Уметь: Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Выполнять поворот переступанием.	Текущий	Комплекс 1	61				
Комплексный	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета. Поворот плугом.	Уметь: Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. Выполнять поворот плугом.	Текущий	Комплекс 1	62				
Комплексный	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Развитие скоростно-силовых	Уметь: Передвигаться	Текущий	Комплекс 1	63				

ый	качеств. Круговая эстафета. Поворот плугом.	на лыжах попеременным двухшажным ходом. Выполнять поворот плугом.		екс 1				
Комплексный	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета. Поворот плугом.	Уметь: Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. Выполнять поворот плугом.	Текущий	Комплекс 1	64			
Комплексный	Техника переходов с одного лыжного хода на другой. Техника передвижений в поворотах. Подъем елочкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Переходить с одного лыжного хода на другой, выполнять подъем елочкой.	Текущий	Комплекс 1	65			
Комплексный	Техника переходов с одного лыжного хода на другой. Техника передвижений в поворотах. Подъем елочкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Переходить с одного лыжного хода на другой, выполнять подъем елочкой.	Текущий	Комплекс 1	66			
Комплексный	Техника переходов с одного лыжного хода на другой. Техника передвижений в поворотах. Подъем елочкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Переходить с одного лыжного хода на другой, выполнять подъем елочкой.	Оценка техники прохождения поворотов	Комплекс 1	67			
Комплексный	Техника передвижений по пересеченной местности. Подъем лесенкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь: Передвигаться по пересеченной местности используя изученные лыжные ходы, выполнять подъем лесенкой.	Текущий	Комплекс 1	68			
Комплексный	Техника передвижений по пересеченной	Уметь: Передвигаться	Текущий	Комплекс 1	69			

	ый	местности. Подъем лесенкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	по пересеченной местности используя изученные лыжные ходы, выполнять подъем лесенкой.		екс 1				
	Комплексный	Техника передвижений. Спуски и подъемы. Передвижение по пересеченной местности. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> Передвигаться по пересеченной местности используя изученные лыжные ходы.	Текущий	Комплекс 1	70			
	Комплексный	Техника передвижений. Спуски и подъемы. Передвижение по пересеченной местности. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> Передвигаться по пересеченной местности используя изученные лыжные ходы.	Оценка техники передвижений	Комплекс 1	71			
Спортивные игры (18 ч)									
Баскетбол (21 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	72			
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	73			

Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	74			
Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств				75			
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	76			
Совершенствования					77			
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2	78			
Совершенствования					79			
Совершенствования					80			
Совершенствования	Совершенствование перемещений и	Уметь: выполнять	Текущий	Комплекс	81			

вования	остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	тактико-технические действия в игре		екс 3				
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	82			
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	83			

	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	84			
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	85			
Совершенствования	86								
Совершенствования	87								
Совершенствования	88								
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	89			

Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	90			
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	91			
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	92			
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений (Промежуточная аттестация)	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.	Комплекс 4	93			
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4	94			
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4	95			
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	Уметь: метать гранату	«5» – 30 м;	Комплекс	96			

	ый	Развитие скоростно-силовых качеств (Промежуточная аттестация)	на дальность	«4» – 25 м; «3» – 20 м	екс 4				
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4	97			
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4	98			
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств (Промежуточная аттестация)	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Челночный бег: «5» – 7,3 с.; «4» – 8,0 с.; «3» – 8,2 с.	Комплекс 4	99			

Приложение №1.

КОМПЛЕКС № 1.

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

- 1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.
- 2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.
- 3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.
- 4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.
- 5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.
- 6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.

7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.

8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.

9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.

10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

КОМПЛЕКС № 2

1. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Упражнения данного комплекса можно выполнять от 1 до 6 раз в день, повторяя каждое из них по 4-5 раз в медленном темпе, до сильной боли (если она есть), с максимально возможной амплитудой движений. В первое время напряжение должно составлять от 2 до 4 секунд, постепенно доводить до 8-10 секунд.

1.И.П. (Исходное положение) - стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сплетены в замок. Повернуть вправо туловище, голову, руки; затем вытянуть руки вперед, вывернув кисти ладонями от себя, со статической задержкой вправо, сделать выдох. То же влево.

2.И.П.- то же. Руки вперед, затем, поворачивая туловище и голову вправо, отвести правый локоть назад, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой с напряжением надавить на правую руку (при этом смотреть на правый локоть, чтобы напряглись мышцы шеи), сделать выдох. То же влево.

3. Повернуть туловище вправо, поднять руки над правым плечом, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой надавить на правую, сделать выдох. То же влево.

4.И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову, пальцы в «замок». Повернуть туловище влево, локти развести, прогнуться в и.п., локти свести, наклонить голову вниз, несколько раз нажать кистями на затылок. То же вправо.

5.И.П.-стойка ноги врозь, руки вниз в «замок». Сделать круг, руками вправо, выворачивая при этом кисти наружу. То же влево.

6. Упражнения с гимнастической палкой. И.П.- стойка ноги врозь, гимнаст. палка внизу. Поворачивая туловище вправо, правую руку вытянуть вверх и в сторону.левой рукой нажать на палку, сделать выдох. То же влево.
7. И.П.- стойка ноги врозь, палка вниз, хватом сверху. Поднять руки вверх над головой, сделать три наклона туловища вперед, три назад, три вправо, три влево, затем три поворота туловища вправо и три влево. После каждой серии движений выдох.
8. И.П.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. Сделать три поворота туловища вправо, нажимая палкой на левое бедро. То же влево.
9. И.П.- стойка ноги вместе, палка на плечах. Сделать три наклона туловища вправо, влево, вперед и назад, затем три поворота туловища вправо и влево, при этом сгибая ноги в коленях. После каждой серии движений выдох.
10. И.П.- сед на пятках, руки перед собой. Завести правую руку через верх за спину, а левую через низ, руки в «замок». Удерживать позу в течении 5 сек. То же сменив положение рук.
11. И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно сгруппироваться, сделать при этом глубокий вдох. Медленно выдохнуть, возвращаясь в И.П.

КОМПЛЕКС № 3

1. Комплекс упражнений для развития гибкости

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

Упр.№1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

Упр.№2: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр.№3: Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр.№4: Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

Упр.№5: Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упр.№6: Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упр№7: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

Упр№8: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.

Упр№9: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

Упр№10: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

Упр№11: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

Упр№12: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

Упр№13: Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.

Упр№14: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.

Упр№15: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№16: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№17: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№18: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

КОМПЛЕКС № 4

4. Комплекс упражнений для развития координации движения.

1.Стоя у зеркала, руки вверх – вдох, опустить – выдох.

2.Парвая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.

3.Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.

4. Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.
5. Катание мяча одной ногой, затем другой.
6. Ходьба с высоким подниманием колена.
7. Бросание малого мяча в обруч.
8. Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.
9. Бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.
10. Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.
11. Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.
12. Ходьба и дыхательные упражнения.

КОМПЛЕКС № 5

1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

2 раза в день по 20 минут Повторность 8-10 раз

1. Проверить осанку.
2. Ходьба с правильной осанкой.
3. Ходьба на носочках, руки на пояс.
4. Ходьба скрестным шагом.
5. Ходьба на наружном своде стопы «косолапо».
6. Стоя с гимнастической палкой хватом сверху, ноги на ширине плеч, подняться на носки, палку вверх - потянуться.
7. Палку вверх, завести за лопатки, снова вверх, опустить.
8. Ходьба по палке боком, руки на пояс.
9. Палка сзади, хватом снизу, отвести палку назад, лопатки свести, поднимаясь на носках, небольшие рывки туловища.

10. Палка на лопатках, приседания с прямой спиной.
11. Сидя на стуле, сгибать пальцы ног.
12. Загребание песка, ноги на ширине плеч, сводом стопы.
13. Перекладывание мелких предметов левой и правой ногой.
14. Сидя на стуле, руки за голову, встать со стула, постоять, снова сесть.
15. Стоя, руки на пояс, пережат с пятки на носок.
16. Сидя на стуле, руки в стороны – вдох – наклон вперед, потянуться к носкам – выдох.
17. Свободная ходьба. Стоя, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

КОМПЛЕКС № 6

1. Комплекс упражнений физкультпаузы.

- а)** ходьба на месте с движениями рук;
- б)** упражнения в подтягивании;
- в)** подскоки или бег на месте;
- г)** наклоны или повороты туловища;
- д)** приседания, выпады вперед-назад, в стороны;
- е)** разноименные движения руками вверх, в стороны, по кругу;
- ж)** упражнения на расслабление мышц рук и туловища;
- з)** ходьба на месте с заданиями на внимание.

КОМПЛЕКС № 7

1. Комплекс упражнений для профилактики близорукости.

Для профилактики близорукости могут также использоваться и специальные упражнения для глаз.

А-1

И.п. (Исходное положение) - стоя, руки сзади, пальцы в замок. 1-2 - отводя руки и голову назад, прогнуться – вдох. 3-4 - в и.п. - выдох.

Повторите 4-6 раз.

И.п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.

И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

И.п. - стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-7 раз.

И.п. - стоя, 1 - полуприсед; 2 - и.п. Повторить 10-12 раз.

И.п. - стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см., переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30-40 сек. Выполнять немедленно.

А- 2

1. И.п. (Исходное положение) - стоя. 1 - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки - вдох, 2 - руки вперед, как бы обнять себя - выдох.

Повторить 8-10 раз.

И.п. - стоя. Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1-2 сек, затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.

И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

И.п. - стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.

И.п. - стоя, ноги врозь. 1-3 - наклоны туловища в сторону и возврат в и.п. повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

И.п. - стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек., затем закрыть ладонью левой руки глаза на 4-6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем закрыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

КОМПЛЕКС № 8

1. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (предмет по выбору)

Упражнения с малым мячом:

1. И.п. – о.с. мяч в левой руке. 1-2 – дугами наружу, руки вверх, 3-4 – дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в правую руку, выдох (8 раз).
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Мяч в левой руке. 1- наклон к право ноге, руки вниз передать мяч в правую руку за ногой, выдох, 2. – и.п., вдох. 3-4 – то же к левой ноге передавая мяч в левую руку (10 раз).
3. И.п. – то же. 1-2 – туловище вправо, ударить мячом о пол за правой ногой и поймать мяч двумя руками, 3-4 – и.п., мяч в правую руку, 5-8 – то же к другой ноге (10 раз).
4. И.п. - стойка ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1-2 – подбросить мяч, присесть и поймать его двумя руками, выдох, 3-4 – подбросить мяч и вставая, поймать его, вдох, (12 раз)
5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, руки за голову, мяч в правую руку, 2. и.п., мяч в правой руке, 3-4 – то же влево (12 раз)
6. Дыхательные упражнения (3 раза).
7. И.п. - Сед руки в стороны, мяч в левой руке. 1- мах левой ногой вверх, руки вперед, передать под ногой мяч в правую руку, выдох, 2 – опустить ногу, руки в стороны, 3 – согнуть руки за головой и передать мяч в левую руку, вдох, 4 – руки в стороны, 5-8 то же другой ногой. (12 раз).

Упражнения со скакалкой:

1. И.п. Стойка ноги врозь, сложенная в четверо скакалка внизу. 1 – наклон, руки вперед, выдох, 2-3 – руки вверх, скакалка натянута, посмотреть вперед, вдох, 4- и.п., пауза. (4-6 раз).
2. И.п. Широкая стойка сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – руки вперед, 2 – натянуть скакалку, поворот туловища вправо, 3 – руки вперед, 4 – и.п., 5 –8 то же влево (6-8 раз).
3. И.п. – то же. 1-2 – руки вверх, присесть, выдох, 3-4 – и.п. вдох. (10-12 раз)

4. И.п. - о.с. Сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – наклон вперед, сводя руки, выдох, 3-4 – выпрямиться, плечи развести, вдох. (4-6 раз).
5. И.п. – стойка ноги врозь на скакалке, руки в стороны – вниз. 1-2 – глубокий присед, руки в стороны, выдох 3-4 – и.п. вдох. (8-10 раз)
6. И.п. – стойка ноги врозь. Сложенная скакалка на шее. 1-3 – три пружинящих наклона вправо, правую руку разогнуть, левую за голову, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону (8-10 раз).
7. И.п. – сед, ноги согнуты, сложенная скакалка на полу слева. 1-2 – поворот налево (лицом к скакалке), упор на коленях, 3-4 – сед по другую сторону скакалки, 5-8 – то же в другую сторону. (6-8 раз).
8. И.п. – сед, ноги врозь, руки в стороны, сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – поворот туловища влево, 3-4 – и.п., 5-8 – то же вправо. (6-8 раз).
9. И.п. – о.с. сложенная скакалка в четверо внизу. 1-2 – согнуть левую ногу и перешагнуть через скакалку, 3-4 – и.п., 5-8 – то же правой ногой. (6-10 раз).
10. Медленная ходьба. На каждый четвертый шаг наклон, расслабив руки, выдох. (40-60 секунд)