

Директор МБОУ «Гимназия № 17»

«УТВЕРЖДАЮ»


В.А. Герасимова

Приказ от «1» сентября 2020 г. № 181



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по физической культуре

11 «В» класс

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Составитель: Ершов Александр Владимирович

2020 г.

Пояснительная записка 11 класс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Гимназия №17», авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, издательство «Просвещение», 2014 год.

Общей **целью образования** в области физической культуры является формирование у обучающихся 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** среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение **следующих целей:**

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в средней школе в рамках данной программы направлен на решение **следующих задач:**

- **содействовать гармоничному физическому развитию**, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- **формировать общественные и личные представления** о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- **расширять двигательный опыт** посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- **продолжать дальнейшее развитие кондиционных** (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и **координационных** (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) **способностей.**
- **формировать знания** о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- **закреплять потребности к регулярным занятиям** физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- **формировать адекватную самооценку личности**, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- **продолжать дальнейшее развитие психических процессов** и обучение основам психической регуляции;

Тематическое планирование программы должно обеспечить взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, **общепредметных и предметных компетенций.**

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

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество,

нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическим установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» к межпредметным и интегративным результатам.

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

Обучающиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

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

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.

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

В соответствии со школьным учебным планом на изучении физической культуры отводится три часа в неделю. **Третий час** физической культуры используется для реализации оздоровительной деятельности обучающихся в форме упражнений для формирования правильной осанки, подвижных и спортивных игр, а также для углублённой подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Работа с обучающимися, имеющими ОВЗ.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: **основную, подготовительную и специальную** медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы. Задания на уроке для обучающихся, отнесенных к различным группам здоровья, отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К **основной** медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К **подготовительной** медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К **специальной** медицинской группе – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Обучающиеся, имеющие освобождение, присутствуют на уроке физкультуры, но не занимаются. Выставление итоговой отметки происходит на основании выполнения **теоретических заданий**.

Отметка каждого обучающегося, освобождённого по медицинским показаниям, по физической культуре выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиники о посещении лечебной физкультуры. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические задания. Также, обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме реферата. Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся.

На **практических занятиях** обучающиеся, имеющие освобождение по медицинским показателям, участвуют в разминке на каждом уроке, выполняют индивидуальный комплекс упражнений по заданию учителя, в соответствии с рекомендациями врача, оказывают помощь при проведении урока в судействе, выполняют роль направляющего (проверяются знания терминологии), помогают в организации соревнований.

По результатам выполнения заданий практической части выставляется отметка по пятибалльной шкале. Итоговый контроль организуется по полугодиям (10 – 11 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Основное содержание программы

(70 часов в году, 2 часа в неделю)

Данная программа рассчитана на обучающихся 11 класса.

В процессе обучения целесообразно применение следующих **технологий**:

1. Здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
2. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
3. Игровые технологии.
4. Информационно-коммуникационные технологии.

Формы обучения: фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная

Основы знаний о физкультурной деятельности.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннее развитие личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины.

Современное олимпийское и физкультурно-массовые. Социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы.

Особенности индивидуальной организации, планирование, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов (дигистивный, мышечный, торакальный), способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания («Атлетическая гимнастика». «Пилатес»).

Особенности регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий («Корректирующая гимнастика с элементами хатха-йоги», «Ритмическая гимнастика»).

Особенности самозащиты, технические действия и приемы, правила страховки и само страховки при освоении и выполнении приемов, профилактика травматизма («Атлетические единоборства»).

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол), совершенствование техники движений.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных навыков и умений (лыжные гонки, гимнастика, легкая атлетика), развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость) в процессе самостоятельных занятий.

Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях (понятие индивидуальной физической подготовки и спортивной формы).

Медико-биологические основы.

Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) и причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального здорового образа жизни.

Способы физкультурной деятельности:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения - перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, по восемь в движении.

Акробатика - комбинация из ранее изученных элементов. (Комбинация) И. п. - стойка ноги врозь, опускание на «мост» (с поддержкой), поворот налево (направо) вокруг левой (правой) руки в упор присев, стойка на коленях, махом рук вперед прыжок в присед, встать, равновесие на одной ноге, руки вперед вверх, стойка «старт пловца», кувырок вперед присев и прыжок вверх прогнувшись с приземлением в и.п.

Висы и упоры - равновесие на нижней, упор присев на одной, махом соскок. (Комбинация) - с прыжка в упор на нижней и поворот в сед на бедре, сед углом, из седа углом встать на одну ногу, равновесие стоя на нижней жерди, держась за верхнюю жердь, упор присев на одной махом соскок.

Упражнения в равновесии - комбинация из ранее изученных элементов. Подняться на бревно произвольным способом и сделать 2-3 шага вперед махом ноги выполнить поворот кругом: опуститься на колено ноги, находящейся сзади и опуская вниз другую ногу перейти в «полушпагат», руки в стороны, опустить вниз ногу, находящуюся сзади и поставить ее на бревно вперед, выпрямиться и, наклоняясь вперед, выполнить «ласточку», опуская поднятую ногу, соскочить в одноименную сторону (можно опираться рукой о бревно).

Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110см).

Элементы художественной гимнастики - комбинации из ранее изученных элементов со скалкой, лентой, танцевальными шагами, прыжками.

Ритмическая гимнастика.

Легкая атлетика

Финиш бега на различные дистанции. 100м, 2000м.

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры.

Прыжки в высоту способом «перешагивание» и прыжки в длину способом «согнуть ноги» с полного разбега.

Метание гранаты (500г) на дальность по коридору 10м.

Спортивные игры

Баскетбол

Ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Броски мяча в движении: вырывание, выбивание мяча, взаимодействие игроков в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Волейбол

Прием передачи в зонах 4-2-3, первая передача к сетке, вторая передача в зоны 4 и 2, передача мяча через сетку в прыжке или нападающий удар. Прием снизу от удара одной рукой и передачи через сетку. Страховка у сетки. Блокирование нападающего удара. Двусторонняя игра.

Лыжная подготовка

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. выбор оптимального темпа и равномерное прохождение дистанции 4км. Лыжные гонки 3км.

Плавание

Плавание стилями: кроль на груди ,кроль на спине, брассом; стартовый прыжок; разворот; прикладное плавание.

Оздоровительная деятельность и подготовка к сдаче нормативов ГТО

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Развитие общей выносливости. Силовая подготовка. Упражнения для укрепления и развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие ловкости и координационных способностей с помощью подвижных и спортивных игр. Предварительная сдача нормативов ГТО.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
 - выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
 - использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
 - применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

Уровень физической подготовленности учащихся 11-х классов

Физические	Физические упражнения	Мальчики
------------	-----------------------	----------

способности		
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3
	Бег 30 м, с.	5,0
Силовые	Подтягивания в вися на высокой перекладине, кол-во раз	11
	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-
	Прыжок в длину с места, см.	215
Выносливость	Бег 2000 м., мин	-
	Бег 3000 м., мин	13,30

Тематическое планирование.

№	Наименование разделов и тем
1	Легкая атлетика
2	Гимнастика с основами акробатики
3	Спорт и подвижные игры
4	Лыжная подготовка
5	Плавание

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ "ФИЗКУЛЬТУРА" ДЛЯ 11 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Даты	
			Плановая дата	Фактич дата
	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат. Эстафетный бег.	1	2.09	
	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	4.09	
	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	9.09	
	Бег на результат 100 (м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1	11.09	
	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	16.09	

Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.09	
Метание гранты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	23.09	
Метание гранты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	25.09	
Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). специальные беговые упражнения.	1	30.09	
Инструктаж по ТБ. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1	2.10	
Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1	7.10	
ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	9.10	
ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	14.10	
ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	16.10	
ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	21.10	
ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	23.10	
ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	28.10	
ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	30.10	
ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	11.11	
ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	13.11	
ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	18.11	
ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	20.11	
Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках, нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ.	1	25.11	
Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	27.11	
Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	2.12	
Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	4.12	
Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	9.12	
Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	11.12	

Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	16.12	
Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	18.12	
Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	23.12	
Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	25.12	
Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный ход до 3 км.	1		
Одновременные ходы – закрепление навыков.	1		
Переход с попеременного хода на одновременный	1		
Переход с одновременного на попеременный на дистанцию до 3 км.	1		
Преодоление подъемов и препятствий.	1		
Элементы тактики в лыжных гонках.	1		
Прохождение дистанции до 5 км.	1		
Распределение сил на дистанции 3 км обгон и финиширование.	1		
Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный ход 4 км.	1		
Переход с попеременных ходов на одновременные до 3 км.	1		
Преодоление подъемов и спусков	1		
Эстафеты на дистанции 2 км.	1		
Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1		
Техника безопасности на уроках плавания. Закрепление изученных способов плавания.	1		
Плавание кролем на груди: работа рук, ног с выдохом в воду.	1		
Плавание на спине. Полная координация работы рук и ног.	1		
Освоение прикладного вида плавания – на боку.	1		
Развитие выносливости. Проплыwanie отрезков по 50-100 м. 4-6 раз.	1		

Развитие выносливости проплавание 1000 м. без учета времени.	1		
Освобождение одежды в воде. Игры на воде – водное поло.	1		
Плавание в одежде. Плавание со старта 25-50 м.	1		
Упражнения на совершенствования техники плавания кролем на груди.	1		
Развитие выносливости – проплыл 1000 м. кролем на груди.	1		
Правила судейства в плавании. Выполнение обязанности судей.	1		
Развитие скорости. Плавание 100 м кролем на груди.	1		
Развитие скоростных качеств. Плавание 100 м. брассом.	1		
Развитие скоростных качеств. Плавание 100 м. на спине.	1		
Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1		
Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	1		
Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
Метание гранаты на дальность. ОРУ.	1		
Бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1		
Бег на результат (3000 м).	1		

«Согласовано»

на заседании МС

протокол № _____

от « ____ » _____ 20__ г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

/ _____ /

Руководитель МС

«_____» _____ 20__ г.

/ _____ /