

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 366
Московского района Санкт-Петербурга «Физико-математический лицей»**

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ ФМЛ №366

Протокол № 1 от
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № от 28.08.2023

Директор ГБОУ ФМЛ № 366
_____ Т.К. Цветкова

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.
Председатель МО

_____ А.А. Шумов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Шумова Александра Анатольевича
Сараповой Ирины Константиновны
по «Физической культуре»

11 А, Б классы

2023-2024 учебный год

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2022

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Физическая культура» в 11 классе

Рабочая программа разработана на основе ФГОС, примерной программы и авторской программы «Физическая культура 10-11 класс» - В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяет урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом. Программа должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно Учебному плану). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 11 классах составит 102 часа.

- 1 четверть 27
- 2 четверть 21
- 3 четверть 30
- 4 четверть 24

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 16 от 30 июня 2020 года утверждены санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», согласно которым невозможно проведение уроков физической культуры совместно с другим классом в спортивном зале. Учебное расписание было составлено с учетом этих требований. В соответствии с условиями организации учебного процесса один урок в неделю будет проходить в виде теоретического занятия при плохой погоде, в остальных случаях на улице.

Учебно-методический комплект:

- Рабочие программы по физической культуре;
- Учебник и пособия, которые входят в предметную линию Лях. В.И.; М.: Просвещение, 2013
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению;
- Методические издания для учителей физической культуры;
- Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы;
- Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы / В.И. Лях – М.: Просвещение – 2009;
- Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). / Г.А. Колдницкий, В.С. Кузнецов, М.С. Маслов. - М.: Просвещение, 2011;
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») / Г.А. Колдницкий, В.С. Кузнецов, М.С. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;

- *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. Ляха В. И., Мейксона Г. Б. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.
- *Физическая культура . 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237 с.*

Сведения, отражающие специфику 11 классов

В 11 «А» классе по списку учеников: девочек и мальчиков.

В 11 «Б» классе по списку учеников: девочек и мальчиков.

Физическое состояние учащихся соответствует возрастным требованиям. По состоянию здоровья дети распределены на подготовительную и основную группы.

Класс очень дружный и работоспособный. У большинства учащихся на достаточном уровне сформирована познавательная и учебная мотивация. К урокам и учебным занятиям они относятся с ответственностью, занимаются с интересом, на уроках активны.

В классе есть дети физически очень развитые, которые привлекались к соревнованиям и занимали призовые места.

Ведущей деятельностью детей является учебная;

- дети осваивают социальную роль ученика старших классов, у них продолжает расширяться сфера взаимодействия с окружающим миром, у них уже хорошо сформирована потребность в общении, познании, социальном признании и самовыражении;

- у детей уже есть четкая внутренняя позиция не только школьника, но уже достаточно взрослого человека, определяющая перспективы личностного и познавательного развития;

- у детей хорошо сформированы основы умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку; взаимодействовать с учителем и сверстниками в учебном процессе;

- ученики 11 класса отличаются устойчивым вниманием, достаточно четкими основами гражданской идентичности и мировоззрения.

При разработке рабочей программы учитывался существующий разброс в темпах и направлениях развития детей, индивидуальные различия в их познавательной деятельности, восприятии, внимании, памяти, мышлении, речи, связанные с возрастными, психологическими и физиологическими индивидуальными особенностями детей этого возраста.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели, образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

3. формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

1. реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

2. реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

3. соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

4. в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

5. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими.

В программе В. И. Ляха, 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 подготовкой и спортивными играми). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя время на освоение отдельных видов программного материала, пропорционально увеличивается или добавляется в самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по индивидуальному подходу к каждому классу отдельно, учитывая физическое развитие учеников. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

А так же сохранение в 11 классе Олимпийских уроков на основании Методических рекомендаций разработанные Санкт-Петербургской академией постдипломного образования в соответствии с письмом департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.09.2011 №19-247. Структура программы и сами уроки имеют вариативность и способность преподнести весь спектр спорта (виды спорта, спортивные правила, основные аспекты спортивной жизни).

**Личностные, метапредметные и предметные
результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1887) данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием предмета «Физическая культура»;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		XI
1	Базовая часть	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	13
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	33
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	17
2.1	Баскетбол	17
	Итого	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).
Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Развитие двигательных умений и навыков

Легкая атлетика.

На совершенствование техники спринтерского бега - Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 30, 60 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега - Бег в переменном темпе от 12 до 20 мин. Бег на 1000м.

На совершенствование техники прыжковых упражнения – Техника прыжка с места, с 3 шагов, с разбега, разгон, отталкивание, приземление.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность – Метание теннисного мяча на дальность с места, с полного разбега; в вертикальную цель и горизонтальную цель.

На развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей – Всевозможные прыжки и многоскоки, беговые упражнения. Броски набивных мячей.

На развитие скоростных способностей. Старты из различных и.п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Эстафеты.

На развитие координационных способностей – Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости и способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.

Спортивные игры – волейбол.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

На совершенствование техники приема и передач мяча. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

На совершенствование техники подач мяча. Нижняя прямая подача и подводящие упражнения.

На совершенствование техники защитных действий. Выбор способа приема мяча.

Спортивные игры – баскетбол.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов передвижений: ведение мяча с сопротивлением защитника – остановка – повороты – передача, бросок и др.

На совершенствование ловли и передачи мяча Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники ведения мяча Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники бросков мяча Броски с места, после ведения и ловли с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват.

На совершенствование тактики игры. Позиционное нападение. Личная защита.

На овладение игрой. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения – Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Поворот на месте.

ОРУ без предметов и с предметами. ОРУ без предметов на 24 счета. ОРУ со скакалкой.

Акробатические упражнения – Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинация из 3- 5 элементов.

Висы и упоры – Вис согнувшись, прогнувшись. Подтягивание в висе.

Упражнения на равновесие - Ходьба на носках с различным положением рук. Повороты кругом на носках. Полу шпагат. Соскок прогнувшись.

Кроссовая подготовка.

Развитие общей выносливости. Равномерный бег в медленном темпе до 15 - 20 мин. Переменный бег до 2000м. Бег в медленном темпе в чередовании с упражнениями на развитие силы рук. Бег с преодолением препятствий. Темповый кросс до 1500-2000м.

Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью 2-3 раза по 100 м. Бег с ускорениями.

Критерии оценивания и аттестации учащихся на занятиях по физической культуре

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащимся СМГ

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **специальной** медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебной программы по «Физической культуре».

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических, творческих и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Поурочно-тематическое планирование 11 А класс

Дата		№ пп	Наименование разделов, тем с указанием вида урока (лабораторная, практическая, развитие речи и т. д.)	Кол-во часов	Примечание
План	Факт				
			Легкая атлетика		
		1	Вводный урок по разделу Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (60-70 м).	1	
		2	Бег 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	
		3	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (60-70 м). Эстафетный бег. Правовые основы ФК и спорта.	1	
		4	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения.	1	
		5	Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	
		6	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Понятие о ФК личности.	1	
		7	Челночный бег 10x10 м. Спортивная игра футбол.	1	
		8	Челночный бег 10x10 м. Специальные беговые упражнения.	1	
		9	Челночный бег 10x10 м. Спортивная игра футбол. Предупреждение травматизма.	1	
		10	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения.	1	
		11	Прыжок в длину с места. Спортивная игра футбол.	1	
		12	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Основные виды физических упражнений.	1	
		13	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Приземление.	1	
		14	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
		15	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы контроля физических нагрузок.	1	
		16	Метание мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		17	Метание гранаты. Спортивная игра.	1	
		18	Метание гранаты на дальность. Средства контроля индивидуальной физкультурной деятельностью.	1	
			Кроссовая подготовка		
		19	Бег (18 мин). Специальные беговые упражнения.	1	
		20	Бег 2000 м. Развитие выносливости	1	
		21	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Организация спортивно-массовых мероприятий.	1	
		22	Бег (21 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	1	
		23	Бег 3000 м. Развитие выносливости	1	
		24	Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Проведение спортивно-массовых мероприятий.	1	
		25	ОФП по легкой атлетике.	1	

		26	ОФП по легкой атлетике.	1	
		27	ОФП по легкой атлетике. Характеристика основных типов телосложения.	1	
			Гимнастика		
		28	Вводный урок по разделу Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Прыжки на скакалке. Отжимания.	1	
		29	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Отжимания.	1	
		30	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Отжимания. Способы регулирования массы тела человека.	1	
		31	Отжимания. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1	
		32	Прыжки на скакалке. Строевые упражнения.	1	
		33	Техника упражнений для развития гибкости. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	
		34	Упражнения для развития гибкости. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1	
		35	Подтягивания на перекладине на результат. Развитие силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
		36	Наклон вперед из положения стоя на скамейке. Техники лазания по канату.	1	
		37	Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей	1	
		38	Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей	1	
		39	Составление акробатической комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	1	
		40	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	1	
		41	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	1	
		42	Акробатическая комбинация. Поднимание туловища из положения лежа. Функциональное воздействие гимнастических упражнений на организм человека.	1	
		43	Поднимание туловища из положения лежа. Акробатическая комбинация.	1	
		44	Акробатическая комбинация из разученных элементов. ОРУ.	1	
		45	Акробатическая комбинация из разученных элементов. ОРУ. Самоконтроль.	1	
		46	Акробатическая комбинация из разученных элементов. ОРУ.	1	
		47	ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
		48	ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств Самостоятельные занятия физическими упражнениями..	1	
			Спортивные игры (баскетбол)		
		49	Вводный урок по разделу Спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Игровые задания на овладение навыками ловли и передачи мяча, бросках по кольцу, в ведении мяча.	1	

		50	Комплекс упражнений с набивными мячами 1 кг. Комбинации из бега, прыжков, поворотов. Эстафеты на овладение навыками ловли и передачи мяча, бросков по кольцу, в ведении мяча.	1	
		51	Комбинации из освоенных элементов на овладения навыками владения мячом. Игровые задания. Тактические действия игроков.	1	
		52	Комбинации из освоенных элементов на овладения навыками владения мячом. Учебная игра.	1	
		53	ОРУ с набивными мячами 1 кг. Действия против игрока с мячом. Учебная игра.	1	
		54	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 5:5. Тактические действия игроков.	1	
		55	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	1	
		56	Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	1	
		57	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра.	1	
		58	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2).	1	
		59	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Учебная игра.	1	
		60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1	
		61	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2). Учебная игра.	1	
		62	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра.	1	
		63	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1	
		64	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1	
		65	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1	
			Волейбол		
		66	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Тактические действия игроков.	1	
		67	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
		68	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	

		69	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Тактические действия игроков.	1	
		70	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
		71	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	
		72	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	
		73	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Блокирование. Учебная игра.	1	
		74	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Блокирование. Учебная игра.	1	
		75	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.	1	
		76	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	
		77	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	1	
		78	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
			Кроссовая подготовка		
		79	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	1	
		80	Бег (21 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	1	
		81	Бег (22 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Оздоровительный бег.	1	
		82	Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	
		83	Бег 2000 м. Развитие выносливости	1	
		84	Бег (23 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Влияние бега на организм человека.	1	
		85	Бег (24 мин). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	
		86	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1	
		87	Бег (25 мин). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Предупреждение травматизма.	1	
			Легкая атлетика		
		88	Вводный урок по разделу Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (60-70 м).	1	
		89	Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		90	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (60-70 м). Понятие гармоничного физического развития.	1	

		91	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		92	Бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		93	Челночный бег 10x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразие физических упражнений.	1	
		94	Челночный бег 10x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		95	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		96	Метание мяча на дальность. Спортивная игра футбол. Здоровый образ жизни.	1	
		97	Метание мяча на дальность. Спортивная игра футбол.	1	
		98	Метание гранаты. ОРУ. Спортивная игра футбол.	1	
		99	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Утренняя гимнастика.	1	
		100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1	
		101	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
		102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание.	1	

Поурочно-тематическое планирование 11 Б класс

Дата		№ пп	Наименование разделов, тем с указанием вида урока (лабораторная, практическая, развитие речи и т. д.)	Кол-во часов	Примечание
План	Факт				
			Легкая атлетика		
		1	Вводный урок по разделу Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (60-70 м).	1	
		2	Бег 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	
		3	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (60-70 м). Эстафетный бег. Правовые основы ФК и спорта.	1	
		4	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения.	1	
		5	Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	
		6	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Понятие о ФК личности.	1	
		7	Челночный бег 10x10 м. Спортивная игра футбол.	1	
		8	Челночный бег 10x10 м. Специальные беговые упражнения.	1	
		9	Челночный бег 10x10 м. Спортивная игра футбол. Предупреждение травматизма.	1	
		10	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения.	1	
		11	Прыжок в длину с места. Спортивная игра футбол.	1	
		12	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Основные виды физических упражнений.	1	
		13	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Приземление.	1	
		14	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств	1	
		15	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств. Способы контроля физических нагрузок.	1	
		16	Метание мяча на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	
		17	Метание гранаты. Спортивная игра.	1	
		18	Метание гранаты на дальность. Средства контроля индивидуальной физкультурной деятельностью.	1	
			Кроссовая подготовка		
		19	Бег (18 мин). Специальные беговые упражнения.	1	
		20	Бег 2000 м. Развитие выносливости	1	
		21	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Организация спортивно-массовых мероприятий.	1	
		22	Бег (21 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	1	
		23	Бег 3000 м. Развитие выносливости	1	

		24	Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Проведение спортивно-массовых мероприятий.	1	
		25	ОФП по легкой атлетике.	1	
		26	ОФП по легкой атлетике.	1	
		27	ОФП по легкой атлетике. Характеристика основных типов телосложения.	1	
			Гимнастика		
		28	Вводный урок по разделу Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Прыжки на скакалке. Отжимания.	1	
		29	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Отжимания.	1	
		30	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Отжимания. Способы регулирования массы тела человека.	1	
		31	Отжимания. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1	
		32	Прыжки на скакалке. Строевые упражнения.	1	
		33	Техника упражнений для развития гибкости. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	
		34	Упражнения для развития гибкости. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1	
		35	Подтягивания на перекладине на результат. Развитие силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
		36	Наклон вперед из положения стоя на скамейке. Техники лазания по канату.	1	
		37	Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей	1	
		38	Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей	1	
		39	Составление акробатической комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	1	
		40	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	1	
		41	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	1	
		42	Акробатическая комбинация. Поднимание туловища из положения лежа. Функциональное воздействие гимнастических упражнений на организм человека.	1	
		43	Поднимание туловища из положения лежа. Акробатическая комбинация.	1	
		44	Акробатическая комбинация из разученных элементов. ОРУ.	1	
		45	Акробатическая комбинация из разученных элементов. ОРУ. Самоконтроль.	1	
		46	Акробатическая комбинация из разученных элементов. ОРУ.	1	
		47	ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
		48	ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств Самостоятельные занятия физическими упражнениями..	1	
			Спортивные игры (баскетбол)		

		49	Вводный урок по разделу Спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Игровые задания на овладение навыками ловли и передачи мяча, бросках по кольцу, в ведении мяча.	1	
		50	Комплекс упражнений с набивными мячами 1 кг. Комбинации из бега, прыжков, поворотов. Эстафеты на овладение навыками ловли и передачи мяча, бросков по кольцу, в ведении мяча.	1	
		51	Комбинации из освоенных элементов на овладения навыками владения мячом. Игровые задания. Тактические действия игроков.	1	
		52	Комбинации из освоенных элементов на овладения навыками владения мячом. Учебная игра.	1	
		53	ОРУ с набивными мячами 1 кг. Действия против игрока с мячом. Учебная игра.	1	
		54	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 5:5. Тактические действия игроков.	1	
		55	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	1	
		56	Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	1	
		57	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра.	1	
		58	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2).	1	
		59	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Учебная игра.	1	
		60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1	
		61	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2). Учебная игра.	1	
		62	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра.	1	
		63	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1	
		64	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.	1	
		65	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1	
			Волейбол		
		66	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Тактические действия игроков.	1	

		67	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
		68	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
		69	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Тактические действия игроков.	1	
		70	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
		71	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	
		72	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	
		73	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Блокирование. Учебная игра.	1	
		74	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Блокирование. Учебная игра.	1	
		75	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.	1	
		76	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	
		77	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	1	
		78	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
			Кроссовая подготовка		
		79	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	1	
		80	Бег (21 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	1	
		81	Бег (22 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Оздоровительный бег.	1	
		82	Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	
		83	Бег 2000 м. Развитие выносливости	1	
		84	Бег (23 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Влияние бега на организм человека.	1	
		85	Бег (24 мин). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	
		86	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1	
		87	Бег (25 мин). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Предупреждение травматизма.	1	
			Легкая атлетика		

		88	Вводный урок по разделу Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (60-70 м).	1	
		89	Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		90	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (60-70 м). Понятие гармоничного физического развития.	1	
		91	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		92	Бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		93	Челночный бег 10x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразие физических упражнений.	1	
		94	Челночный бег 10x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		95	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		96	Метание мяча на дальность. Спортивная игра футбол. Здоровый образ жизни.	1	
		97	Метание мяча на дальность. Спортивная игра футбол.	1	
		98	Метание гранаты. ОРУ. Спортивная игра футбол.	1	
		99	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Утренняя гимнастика.	1	
		100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1	
		101	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
		102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание.	1	

Приложение № 1

Контрольные нормативы для 11 класса

контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м	8.3	9.1	9.9	9.8	10.6	11.4
Бег 800 м	3.00	3.30	4.00	3.40	4.10	4.40
Бег 1000 м	3.25	3.55	4.25	4.20	4.50	5.20
Метание тен. мяча, 150 гр.	45	35	27	25	18	14
Метание гранаты 700 гр. (ю), 500 гр. (д)	36	30	26	23	18	12
Прыжок в длину с места	230	210	180	190	170	150
Прыжок в длину с разбега	430	380	330	350	300	250
Челночный бег 10x10 м	25.0	27.0	29.0	28.5	30.5	32.5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	27	20	15	16	10	7
Подтягивания на перекладине из виса	12	9	6	-	-	-
Прыжки на скакалке, 30 сек, раз	70	63	53	80	72	64

Примерные темы рефератов или презентаций для 11 класса

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми;
2. Летние Олимпийские виды спорта;
3. Зимние Олимпийские виды спорта;
4. Олимпиада и Паралимпиада;
5. Значение физической культуры в развитии личности;
6. Мой любимый вид спорта;
7. Лёгкая атлетика - Королева спорта;
8. Спортивная гимнастика;
9. Физическая культура в моей семье;
10. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы;
11. История развития лыжного спорта (любой интересный для Вас вид спорта) 20 века в России и в мире;
12. Место физической культуры в общей культуре человека;
13. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой;
14. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.;
15. Первые Олимпийские игры;
16. Первая победа на футбольном матче;
17. Знаменитые фигуристы;
18. Знаменитые футболисты;
19. Знаменитые хоккеисты;
20. Знаменитые боксёры;
21. Знаменитые бегуны;
22. Гигиена;
23. Режим дня;
24. Правильное питание;
25. Закаливание.

Комплексы домашних заданий по физической культуре

Комплекс 1

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей.
Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
16. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 x25(д)
17. Вис на согнутых руках. 25сек. (д)
18. Из вися подтягивание (м) - 6 под (мах) раз.
19. Лазание по канату без помощи ног .400см на время -8сек. (м)
20. Из вися на перекладине поднимание ног до угла 90°. 25р (м) 15р (д)
21. Из вися подтягивание в широком хвате за голову-(м)- мах
22. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
23. Подъем переворотом в упор из вися.-5р (м)

Комплекс 2

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей.
Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине

7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекачивание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
16. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. – 2х25(д)
17. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х25(д)
18. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа. -2х45 (м) 2х18 (д).
19. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р. (м) 15р (д)
20. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. – 30 р (м)
21. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.-15раз (м)
22. Передвижение в упоре на брусьях с поворотами-5р
23. Отжимание на брусьях с провисанием-10 р

Комплекс 3

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Переключивание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекачивание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
16. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.40р (м) 30р(д)
17. Лежа на спине поднимание прямых ног 40р (м) 30р (д).
18. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног соскрещиваниями.-2х30р(м) 2х25(д). Вращение прямыми ногами - 20раз (м).
19. Лежа на животе, руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.- 30р (м) 25р (д).

20. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
21. Упражнение складной нож-25р - (м) 18р(д)

Комплекс 4

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
16. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад 30р (м)
17. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-20 р (м) 15р (д)
18. Прыжки со скакалкой 140(м), 150(д).
19. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д)
20. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 40р (м),30р (д).
21. Прыжки вверх, прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 20р (м)15р (д)
22. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
23. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
24. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-18р (м) 12р (д)
25. Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д).