Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа п.Пашково

«Утверждаю»

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Раннева

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»**

**в 11 классе**

Учитель физической культуры высшей категории

Лизунов Юрий Федорович

П.Пашково

2019

**Содержание рабочей программы:**

1. Пояснительная записка.

1.1 Статус программы.

1.2. Назначение программы.

1.3. Цель и задачи программы.

1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

1.5. Особенности программы.

1.6. Цели изучения курса.

1.7. Цель изучения национально-регионального компонента.

2. Содержание программы курса физической культуры в 11 классе.

3. Требования к уровню подготовленности учащихся 11 класса по физической культуре.

4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11 класса.

5. Тематическое планирование.

6. Календарно-тематическое планирование.

7. Характеристика контрольно-измерительных материалов. Критерии оценивания.

8. Региональный компонент.

9. Учебно-методический комплекс.

**1. Пояснительная записка.**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 11.

**Всего часов на изучение программы:** 102.

**Количество часов в неделю:** 3 часа.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса

- является основой физического воспитания школьников;

- приложением к образовательной программе среднего общего образование

МОУ СОШ п. Пашково

- обеспечивает усвоение школьниками 11 класса комплексной программы по физической культуре (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г;)

- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 11 класса;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 11 классе.

**Цель и задачи программы.**

- освоение учащимися 11 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно–оздоровительной направленностью;

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников;

- выработке мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

- сохранение и укрепление здоровья учеников 11 класса;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование умений контролировать свои физические нагрузки;

- совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения детей подвижным и национальным играм и упражнениям;

- овладение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в условиях активного отдыха и досуга;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

На основании рекомендаций Министерства Образования и Науки Российской Федерации при изучении образовательной области «физическая культура», базисным учебным планом образовательных учреждений Республики Адыгея выделяется 10-15 % на национально-региональный компонент от общего количества часов по предмету.

В данной рабочей программе в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены разделом «Кроссовая подготовка».

**. Цели изучения курса.**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностей ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого

уровня физической и умственной способности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств, а так же соблюдение санитарно-гигиенических норм.

**Описание места учебного предмета в учебном плане МОУ СОШ п. Пашково**

Согласно учебному плану МОУ СОШ п.Пашково на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 ч, из расчета 3 ч в неделю с X по XI класс. На преподавание в XI классе отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

**2.Содержание программы курса физической культуры в 11 классе (102 часа).**

**Основы знаний:** Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. 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. Правила соревнований и правила судейства, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

**Гимнастика с элементами акробатики:** Комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад, боковой переворот (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах Обще развивающие упражнения, построения и перестроения.

**Кроссовая подготовка:** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

**Лёгкая атлетика:** Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного и эстафетного бега. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча на точность и на дальность. Метание гранаты и диска. Толкание ядра. Обще развивающие упражнения.

**Спортивные игры:**

Технико-тактические действия в спортивных играх. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по спортивным играм. Правила судейства. Сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе соревновательной деятельности.

**Национально региональный компонент:**

История создания и развития физической культуры и спорта в Республике Адыгея и

г. Адыгейск. Лучшие спортсмены Республики Адыгея и г. Адыгейск. Сюжетно образные, ролевые адыгейские игры.

**3. Требования к уровню подготовленности учащихся 11 класса по физической культуре.**

***Знать (понимать):***

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;

- Основные показатели физического развития;

- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;

- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;

- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;

- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- Правила соревнований по спортивным играм.

- Оказание доврачебной помощи.

***Уметь:***

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

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

*-* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- демонстрировать здоровый образ жизни.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 4.6 | 4.9 | 6.0 | 5.0 | 5.8 | 7.0 |
| Бег 60 метров. | 9.8 | 10.2 | 11.0 | 10.2 | 11.2 | 12.0 |
| Шестиминутный бег. | 2000 | 1800 | 1200 | 1600 | 1300 | 1000 |
| Бег 1000 метров. | 3.20 | 4.40 | 5.00 | 4.30 | 5.00 | 8.00 |
| Челночный бег 3х10. | 6.5 | 7.0 | 9.0 | 7.0 | 8.0 | 10.0 |
| Прыжки в длину с места. | 200 | 180 | 110 | 180 | 160 | 100 |
| Прыжки в высоту с разбега. | 125 | 110 | 90 | 115 | 100 | 70 |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.80 | 3.50 | 2.80 | 3.40 | 3.00 | 150 |
| Бросок набивного мяча. | 16 | 14 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| Метание малого мяча | 45 | 38 | 24 | 35 | 28 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 45 | 35 | 4 | 22 | 12 | 3 |
| Подтягивание на перекладине. | 12 | 9 | 2 | 24 | 18 | 4 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 40 | 36 | 4 | 36 | 28 | 2 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 12 | 10 | - | 18 | 16 | 12 |
| Прыжки на скакалке. | 60 | 50 | 10 | 80 | 60 | 20 |
| Приседание (количество раз/мин). | 80 | 60 | 20 | 55 | 48 | 10 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 28 | 18 | 4 | 18 | 12 | 2 |
| Кросс 1500 метров. | 6.00 | 7.00 | 12.00 | 7.00 | 8.00 | 16.00 |
| Кросс 5000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |

**4.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе**

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

**Тесты проводятся 2 раза в год (в начале и конце учебного года).**

**Содержание тестов общефизической подготовленности.**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения сидя.

6. Бег 1000м.

**Распределение программного материала по физической культуре в 11 классе по четвертям:**

**Iчетверть** –уроки №1-11 - легкая атлетика,уроки №12-19- баскетбол,

уроки № 20-27 – волейбол;

**II четверть** – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

**III четверть** -уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол;уроки № 69, 72, 75-78 – баскетбол;

**IV- четверть** - уроки №79 – 85 -волейбол,уроки№86-91-баскетбол, уроки №93 - 102 -легкая атлетика.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

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

**Психолого-педагогические основы**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Баскетбол**

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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

**Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

**Обучающиеся11 класса должны знать:**

- основы истории развития физической куль­туры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психоло­гические основы обучения двигательным дейс­твиям и воспитания физических качеств, сов­ременные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержа­ние физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физическо­го развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности сис­тем дыхания, кровообращения и энергообес­печения при мышечных нагрузках, возможнос­ти их развития и совершенствования средс­твами физической культуры в разные возрас­тные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регуляр­ных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собс­твенного организма;

- индивидуальные способы контроля за раз­витием адаптивных свойств организма, укреп­ления здоровья и повышения физической под­готовленности;

- способы организации самостоятельных заня­тий физическими упражнениями с разной функ­циональной направленностью, правила исполь­зования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортив­ных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики трав­матизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двига­тельные действия избранного вида спортив­ной специализации, использовать их в услови­ях соревновательной деятельности и организа­ции собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по раз­витию основных физических способностей, кор­рекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигатель­ный режим, подбирать и планировать физичес­кие упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функцио­нальное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздорови­тельного эффекта и совершенствования физи­ческих кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстни­ками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на занятиях физически­ми упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным ин­вентарем и оборудованием, специальными тех­ническими средствами с целью повышения эф­фективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

***владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | | «3» | |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 13,1 | 13,5 | 14,3 | 16,0 | 17,0 | | 17,5 | |
| Бег 30 м, с. | 4,3 | 5,0 | 5,1 | 4,8 | 5,9 | | 6,1 | |
| Силовые | Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз | - | | | 18 | | 13 | | 6 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 12 | 9 | 5 | - | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 240 | 205 | 190 | 210 | | 170 | | 160 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин.  Бег 3000 м, мин. | - | | | 10.1 | | 11.4 | | 12.0 |
| 13.0 | 14.0 | 15.0 | - | | | | |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тип урока | Наименование разделов  и тем.  **11 класс I четверть** | Виды деятельности – элементы содержания | План | | | Факт |
| **Легкая атлетика (11часов). *Спринтерский бег (5часов).*(3 часа в неделю).** | | | | | | | |
| 1. | Вводный | Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. *Тестирование - бег 30м.* | Низкий старт *(30м).* Стартовый разгон.  Бег по дис­танции *(70-90 м).* Бег на результат *(30 м).* Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1нед сент | | |  |
| 2. | Комплекс-ный | Бег по дистанции*(70-90 м).*Эстафетный бег. | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1нед сент | | |  |
| 3. | Комплекс-ный | Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. | 1нед сент | | |  |
| 4. | Комплекс-ный | Бег по дистанции  *(70-80м).* Специальные беговые упражнения. | 2нед сент | | |  |
| 5. | Учетный | Бег на результат *(100м).*  Эстафетный бег. | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег. | 2нед сент | | |  |
| **Прыжок в длину(3 часа).** | | | | | | | |
| 6. | Комплекс-ный | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на даль­ность. | 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 прыжками. | 2нед сент | | |  |
| 7. | Комплекс-ный | Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. *Тестирование – подтягивание.* | 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. | 3нед сент | | |  |
| 8. | Учетный | Прыжок в длину с разбега на результат. | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3нед сент | | |  |
| **Метание гранаты (3 часа).** | | | | | | | |
| 9. | Комплекс-ный | Метание гранаты из разных положений. Бег 800м. | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3нед сент | | |  |
| 10. | Комплекс-ный | Метание гранаты на дальность с разбега. *Тестирование – б*ег *1000м.* | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию. | 4нед сент | | |  |
| 11. | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | 4нед сент | | |  |
| **Баскетбол (8 часов)** | | | | | | | |
| 12. | Комплекс-ный | Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ве-дение, передача, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв *(*2 х 1).Учебная игра. | 4нед сент | | |  |
| 13. | Совершенст-вования | Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв (2 х 1).*Тестирование – прыжок в длину с места* | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв *(*2 х 1).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1нед окт | | |  |
| 14. | Совершенст-вования | Передача мяча в движении со сме­ной места, с сопротивлением. Учебная игра. *Тестирование - поднимание туловища* | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1нед окт | | |  |
| 15. | Совершенст-вования | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). *Тестирование – наклон вперед, сидя…* | 1нед окт | | |  |
| 16. | Совершенст-вования | Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2нед окт | | |  |
| 17. | Комплекс-ный | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты  (1 х 3 х 1).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2нед окт | | |  |
| 18. | Совершенст-вования | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты  (1 х 3 х 1). | 2нед окт | | |  |
| 19. | Комплекс-ный | Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты  (2х 3). | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3нед окт | | |  |
| **Волейбол (8 часов)** | | | | | | | |
| 20. | Комплекс-ный | Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника передачи и приема мяча. | 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. | 3нед окт | | |  |
| 21. | Комплекс-ный | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 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. | 3нед окт | | |  |
| 22. | Совершенст-вования | Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар. | 4нед окт | | |  |
| 23. | Совершенст-вования | Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра. | 4нед окт | | |  |
| 24. | Совершенст-вования | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | 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. | 4нед окт | | |  |
| 25. | Совершенст-вования | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. |  | | |  |
| 26. | Комплекс-ный | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | 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. |  | | |  |
| 27. | Комплекс-ный | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. |  | | |  |
| №  урока | Тип урока | Наименование разделов  и тем.  **11 класс II четверть** | Виды деятельности – элементы содержания | Плановые сроки прохождения | | | Скорректиро-ванные сроки прохождения |
| **Гимнастика (21 час).*Висы и упоры. Лазание (11часов).*** | | | | | | | |
| 28. | Комплекс-ный | ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция № . Строевые приемы.  Висы и упоры. | Повороты в движении. Перестроение изколонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. | | |  |  |
| 29. | Совершенст-вования | Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь д.). |  |  |
| 30. | Совершенст-вования | Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.  Вис согнувшись, вис прогнувшись.  Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). | | |  |  |
| 31. | Совершенст-вования | Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях. |  |  |
| 32. | Совершенст-вования | Подъем разги­бом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | | |  |  |
| 33. | Совершенст-вования | Лазание по канату в два приема на скорость. | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | | |  |  |
| 34. | Совершенст-вования | Подъем разги­бом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | | |  |  |
| 35. | Совершенст-вования | Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание. |  |  |
| 36. | Совершенст-вования | Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы. | | |  |  |
| 37. | Совершенст-вования | Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. |  |  |
| 38. | Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации. |  |  |
| **Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).** | | | | | | | |
| 39. | Комплекс-ный | Акробатика. Стой­ка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Прыжок через коня. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способ­ностей. | |  | |  |
| 40. | Совершенст-вования | Акробатика. Стой­ка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня. | |  | |  |
| 41. | Совершенст-вования | Акробатика. Стой­ка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.). |  | |  |
| 42. | Совершенст-вования | Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.). | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способ­ностей. | |  | |  |
| 43. | Совершенст-вования | Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла (д.). |  | |  |
| 44. | Совершенст-вования | Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация. | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.  Комбинация из разученных элементов (д.). | |  | |  |
| 45. | Совершенст-вования | Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие  координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.) | |  | |  |
| 46 | Совершенствования | Опорный прыжок через коня. |  | |  |
| 47. | Совершенст-вования | Преодоление гимнастической полосы препятствий. |  | |  |
| 48. | Учетный | Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок. | Выполнение комбинаций из 5 акробатических упражнений. Опорный прыжок через коня. | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка (18 часов). Волей бол (6 часов).Баскетбол (6 часов).** | | | | | |
| 49. | Комплекс-ный | Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных  ходов. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременногоодношажного хода. Знания о физической культуре. Особенности физической подготовки лыжника. Инструктаж по ТБ.Развитие физических качеств. |  |  |
| 50. | Совершенст-вования | Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств. |  |  |
| 51. | Комплекс-ный | Волейбол. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 52. | Совершенст-вования | Техника одновременногоодношажного хода (стартовый вариант). | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременногоодношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных качеств. |  |  |
| 53. | Совершенст-вования | Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. |  |  |
| 54. | Комплекс-ный | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 55. | Совершенст-вования | Техника попеременного четырехшажного хода. | Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 56. | Комбиниро-ванный | **Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.** |  |  |
| 57. | Комплекс-ный | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 58. | Совершенст-вования | Совершенствовать технику переходов в  классическом стиле. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 59. | Кобиниро-ванный | Прохождение дистанции 2 км на результат |  |  |
| 60. | Совершенст-вования | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 61. | Совершенст-вования | Оценка техники выполнения переходов в  классическом стиле. | Техника выполнения переходов в  классическом стиле. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом».Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 62. | Комплекс-ный | Совершенствовать технику спусков и подъемов. |  |  |
| 63. | Совершенст-вования | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | 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. |  |  |
| 64. | Совершенст-вования | Преодоление подъемов и препятствий. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом».Эстафеты. Прохождение дистанции 6 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 65. | Совершенст-вования | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 66. | Совершенст-вования | Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | 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. |  |  |
| 67. | Совершенст-вования | Техника конькового хода. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции  5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно. |  |  |
| 68. | Совершенст-вования | Прохождение дистанции  5 км (д.), 8 км (ю.) |  |  |
| 69. | Совершенст-вования | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 70. | Совершенст-вования | Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты. | Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции5 км (д.), 8км (ю.) равномерно. |  |  |
| 71. | Совершенст-вования | **Техника конькового хода при подъеме в гору.** | Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости. |  |  |
| 72. | Комплекс-ный | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3). | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 73. | Учетный | Прохождение дистанции  5 км на результат. | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат.Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Развитие выносливости. |  |  |
| 74. | Совершенст-вования | Катание с гор. Сдача задолженностей. |  |  |
| 75. | Совершенст-вования | Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 76. | Совершенст-вования | Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. |  |  |
| 77. | Совершенст-вования | Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 78. | Комплекс-ный | Бросок полукрю­ком в движении. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тип урока | Наименование разделов  и тем.  **11 класс IV четверть** | Виды деятельности – элементы содержания | Плановые сроки прохождения | Скорректиро-ванные сроки прохождения |
| **Волейбол (7 часов)** | | | | | |
| 79. | Совершенст-вования | Волейбол.Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. | 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. |  |  |
| 80. | Комплекс-ный | Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | 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, страховкаблокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 81. | Совершенст-вования | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Учебная игра. |  |  |
| 82. | Совершенст-вования | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра. | 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, страховкаблокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 83. | Совершенст-вования | Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра. |  |  |
| 84. | Совершенст-вования | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | 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, страховкаблокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 85. | Совершенст-вования | Волейбол. Двухсторонняя игра. *Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.* |  |  |
| **Баскетбол (7 часов)** | | | | | |
| 86. | Совершенст-вования | Баскетбол. Бросок полукрю­ком в движении. Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мя­ча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 87. | Комплекс-ный | Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра.  *Тестирование – прыжок в длину с места.* |  |  |
| 88. | Совершенст-вования | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. *Тестирование – подтягивание.* |  |  |
| 89. | Совершенст-вования | Нападение через центрового. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мя­ча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 90. | Совершенст-вования | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. |  |  |
| 91. | Совершенст-вования | Добивание мяча. Учебная игра. |  |  |
| 92. | Совершенст-вования | Нападение через центрового. Учебная игра.*Тестирование – наклон вперед, сидя…* | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мя­ча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов) *Прыжок в высоту (3 часа)*** | | | | | |
| 93. | Комплекс-ный | ОТпри проведении занятий по легкой атлетике.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 94. | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 95. | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **Спринтерский бег. (4часа).** | | | | | |
| 96. | Комплекс-ный | ОТпри проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м. | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 97. | Комплекс-ный | Бег по дистанции *(70-90.м).* Финиширование. *Тестирование - бег 30м.* | Низкий старт *(30.м).* Бег по дистанции *(70-90.м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. |  |  |
| 98. | Комплекс-ный | Бег 100 м. Финиширование. | Низкий старт *(30м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. |  |  |
| 99. | Учетный | Бег 100 м на результат.  Челночный бег. | Бег 100 м. Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений. |  |  |
| **Метание мяча и гранаты (3 часа).** | | | | | |
| 100. | Комплекс-ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. |  |  |
| 101. | Комплекс-ный | Метание гранаты из различных положений. *Тестирование бег 1000м.* | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. |  |  |
| 102. | Комплекс-ный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. |  |  |