

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2»

Обсуждено:  
Заседание МО  
Пр. № 1 от 31.08.17  
Руководитель МО  
 / Смирнов А.А./

Согласовано:  
Заседание МС  
Пр. № 1 от 31.08.2017  
Председатель МС  
 / Глазкова О.И./



Утвержден  
Директор школы  
Л.Е. Бадарханова  
2017 г.

Рабочая программа

Название учебного курса, предмета: *физкультура*

ФИО учителя, квалификационная категория: *Жибарев А.Н., первая квалификационная категория*

Класс: *11*

Год составления программы: *2017-2018*

## **Структура рабочей программы**

1. Пояснительная записка
2. Требования к уровню подготовки обучающихся
3. Содержание учебного предмета, курса
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» № 1089 от 5 марта 2004);
- с учетом учебного плана МАОУ «Хоринская СОШ №2»
- на основе Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре, учебной программы по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов (Лях В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2005)

Рабочая программа реализуется на основе УМК, созданного под руководством Лях В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2005, рекомендованного Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся** 11 класса и специфики классного коллектива. В классе обучаются 16 человек, из которых девушек – 6, юношей - 10.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости.) способностей, а так же сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

***Уметь:***

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах 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.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

### Содержание тем учебного курса

№ п/п	Название разделов /тем	Количество часов	Содержание учебной темы	Форма занятия	Темы практических работ	Темы лабораторных работ
1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе уроков</b>	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	фронтальная		
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	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.	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
3	Лёгкая атлетика	18	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	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
4	Лыжная	18	Основы биомеханики лыжных ходов.	индиви-		

	подготов-ка		Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки	дуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
5	Спортивные игры	36	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.	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
6	Элементы единоборств	9	Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств Упражнения в парах, овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
	Итого	102				

### Тематическое планирование 11 класс

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Контрольные работы (в соответствии со спецификой предмета, курса)	Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1.	Основы знаний Инструктаж по охране труда.	4.9		
2	<i>Легкая атлетика (11 часов)</i> Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5.9		Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
3	Высокий и низкий старт.	7.9		Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	11.9		Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
5	Развитие скоростных способностей.	12.9		Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.
6	Развитие скоростной выносливости	14.9		Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
7	Метание Развитие скоростно-силовых качеств.	18.9		Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.

8	Метание гранаты на дальность.	19.9	Челночный бег – на результат.	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
9	Метание гранаты на дальность.	21.9		Метание гранаты с полного разбега.
10	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей.	25.9	Прыжки в длину с места – на результат.	Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
11	Прыжок в длину с разбега.	26.9	Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.
12	Прыжок в длину с разбега.	28.9	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Медленный бег с изменением направления по сигналу.
13	<b>Баскетбол (8 часов)</b> Стойки и передвижения	2.10		Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд.
14	Повороты и остановки в баскетболе	3.10		. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд.
15	Ловля и передача мяча.	5.10		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).
16	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления	9.10		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления
17	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника	10.10		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху,

				снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).
18	Ведение мяча	12.10		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
19	Варианты ведения мяча без сопротивления	16.10		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
20	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	17.10		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
21	<b>Футбол (8 часов)</b> Техника ударов	19.10		Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановка мяча
22	Удары головой	23.10		Совершенствование ударов головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега)
23	Остановка мяча	24.10		Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом
24	Ведение мяча	26.10		Совершенствование обманных движения уходом, остановкой, ударом по мячу
25	Движения уходом, остановкой, ударом по мячу	30.10		Совершенствование обманных движения уходом, остановкой, ударом по мячу
26	Учебная игра	31.10		Двусторонняя игра в футбол по основным правилам
27	Учебная игра	2.11		Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся
28	<b>Гимнастика СУ.</b> Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	13.11		Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой .
29	Акробатические упражнения	14.11		Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.

30	Развитие гибкости	16.11		Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
31	Прыжки «змейкой» через скамейку	20.11		Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
32	Броски набивного мяча	21.11		Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
33	Упражнения в висе	23.11		Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.
34	. Прогнувшись, подъем переворотом	27.11		Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.
35	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.	28.11		Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.
36	Развитие силовых способностей	30.11		Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
37	Метание набивного мяча из – за головы	4.12		Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
38	Развитие координационных способностей	5.12		Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
39	. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	7.12		Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость
40	Развитие скоростно-силовых способностей.	11.12		Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой ру-

				ками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.
41	Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку	12.12		Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.
42	Развитие гибкости	14.12		Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота
43	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	18.12		Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота
44	Ритмическая гимнастика	19.12		Ритмические упражнения в сочетании
45	Ритмические упражнения в сочетании	21.12		Ритмические упражнения в сочетании
46	<i>Элементы единоборств (3 часа)</i> Атлетические единоборства	25.12		Совершенствование всех видов самооборонок
47	Атлетические единоборства	26.12		Совершение защитные действий от ударов блокировкой, освобождение от захватов
48	Атлетические единоборства	28.12		Совершенствование изученных элементов единоборств
49	<i>Лыжная подготовка (18 часов)</i> ТБ на уроках лыжной подготовки. Спуск в основной и низкой стойках			ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны.
50	Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны			Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны.
51	Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны			Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны
52	Классический ход			Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны.

53	Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны			Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны.
54	Классический ход на различном рельефе местности			Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны.
55	Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом			Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны.
56	Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны			Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны.
57	Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости			Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны
58	Одновременный ход на разной скорости передвижения			Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны.
59	Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны			Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны.
60	Одновременный ход на разной скорости передвижения			Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны.
61	Передвижение попеременным двухшажным ходом			Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.
62	Лыжный бег		Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	
63	Применение одновременного двухшажного конькового хода н			Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности
64	Лыжный бег		Контрольный	

			норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	
65	Одновременный двухшажный коньковый ход			Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Спуск с преодолением неровностей склона.
66	Лыжный бег		Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	
67	<i>Элементы единоборств (6 часов)</i> Самостраховка			Самостраховка на спину, на бок
68	Самостраховка на спину			Самостраховка на спину, на бок
69	Самостраховка			Самостраховка кувырком
70	Самостраховка кувырком			Самостраховка кувырком
71	Борьба за предмет			Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств)
72	Подвижная игра на базе единоборств			Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств)
73	<i>Баскетбол (6 часов)</i> Бросок мяча			Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке..
74	Бросок мяча в движении.			Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
75	Штрафной бросок.			Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со сред-

				него расстояния из – под щита. Учебная игра
76	Тактика игры			Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
77	Техника защитных действий.			Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).
78	Зонная система защиты.			Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты.
79	<i>Легкая атлетика (10 часов)</i> Длительный бег Преодоление горизонтальных препятствий			Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
80	Развитие выносливости.			Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно.
81	Переменный бег			Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
82	Кроссовая подготовка			Бег в равномерном темпе до 25 минут.
83	Развитие силовой выносливости		Бег 1000 метров – на результат	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием..
84	Гладкий бег		Бег на 3000 метров – на результат.	
85	Метание гранаты на дальность.		Челночный бег – на результат.	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
86	Метание гранаты на дальность.			Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность
87	Развитие силовых и координационных способностей.		Прыжки в длину с места – на результат	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
88	Прыжок в длину с разбега.		Гладкий бег по стадиону 6	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.

			минут – на результат.	
89	<b>Волейбол (7 часов)</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки.			Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).
90	Прием и передача мяча.			Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.
91	Прием мяча после подачи			Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.
92	Подача мяча.			Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания.
93	Нападающий удар.			Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.
94	Техника защитных действий.			Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего.
95	Тактика игры.			Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
96	<b>Футбол (7 ча-</b>			Комбинации из освоенных эле-

	<i>сов</i> )Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек			ментов техники передвижений
97	Техника ударов по мячу			Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
98	Техника ведения мяча			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
99	Техника перемещения			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом
100	Техника защитных действий			Действия против игрока без мяча и с мячом
101	Тактика игры			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
102	Тактика игры			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам