Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2006 г.).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей - климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно- спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

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

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочное, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и; спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных 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 работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 7-9 и 10,12 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 7-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах

самоконтроля;

* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 физическим^ 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.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физическиеупражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12180- | -16518 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин. 50 сек. | 10 мин. 20 сек. |
| К координации | Последовательноевыполнение пятикувырков, сБросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

Двигательные умения, навыки и способы

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнить акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или; в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Задачи физического воспитания учащихся 10 - 12 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10-12 классов направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и Обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

* самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися
* младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические | Физические | Юноши | Девушки |
| способности | упражнения |  | 1 |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
|  | Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | - |
|  | Подтягивание ввисе лежа на низкойперекладине, раз | - | 14 раз |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Прыжок в длину с | 215 см | 170 см |
|  | места, см |  |  |
| К | Кроссовый бег на | 13 мин 50 с | - |
| выносливости | 3 км |  |  |
|  | Кроссовый бег на | — | 10 мин 00 с |
|  | 2 км |  |  |

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1мс10м (девушки) и с 15— 20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из) пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществить соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

7 класс

Легкая атлетика

Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.

Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты. Высокий старт. Бег по дистанции - финиширование. Бег 60 м на результат. Прыжка в длину на результат. Бег на средние дистанции. Акробатические упражнения. Развитие скоростных способностей.

Бег 1000 м без учета времени. Преодоление препятствий.

Развитие выносливости. Переменный бег. Кроссовая подготовка. Метание

мяча на дальность. Развитие силовых и координационных способностей.

Баскетбол

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.

Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра. Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.

Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3x3.

Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.

Волейбол

Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

Скользящий шаг без палок и с палками.

Попеременный двухшажный ход.

Повороты переступанием в движении.

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный двухшажный ход.

8 класс

Легкая атлетика

Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Равномерный бег 500 метров. Бег 30 метров. Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие силовой выносливости. Переменный бег. Кроссовая подготовка. Развитие силовой выносливости. Гладкий бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Низкий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.

Развитие скоростных способностей.

Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Развитие силовых и коо­рдинационных способностей. Прыжок в длину с разбега. Повторение пройденного.

Баскетбол

Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.

Волейбол

Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.

Лыжная подготовка

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный одношажный.

9 класс

Легкая атлетика

Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.

Стартовый разгон. Бег по дистанции. Низкий старт. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность с места. Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину на результат. Метание мяча с места и с разбега на дальность.

Баскетбол

Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.

Волейбол

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.

Гимнастика

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Стойка на голове, мост из положения стоя. Совершенствование висов. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку. Развитие кондиционных и координационных способностей. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Упражнения в висе. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей

Лыжная подготовка

Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.

10 класс

 Гимнастика

Вводный инструктаж. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.

Подтягивания в висе на результат. Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)

Баскетбол

Техника безопасности во время занятия спортивными играми.Сочетаниеприемов передвижений и остановок. Учебная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Сочетание передач, ведения и бросков. Тактика игры.

Волейбол

Стойки и передвижения, повороты и остановки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападении через третью зону.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Двусторонняя игра.

Баскетбол

Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.

12 класс

Легкая атлетика

Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м. Низкий старт. Бег 30м с низкого старта - финиширование. Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег. Бег 100 м на результат. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег. Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча. Прыжок в длину на результат. Метание мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча на результат. Бег 1000 м на результат.

Баскетбол

Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра . Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра

Волейбол

Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

Гимнастика

Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку. Подтягивания в висе на результат. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.) Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.

Баскетбол

Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Двусторонняя игра.