

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Черемшанская средняя общеобразовательная школа №1 им. П.С.Курасанова»
Черемшанского муниципального района
Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
А.А. Лутанова Ф.А.
Протокол № 1 от
«30» 08 2021 года

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Черемшанская СОШ №1
им. П. С. Курасанова»
М.Ф. Маммиша Н.Т.
«28» 08 2021 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Черемшанская СОШ №1
им. П. С. Курасанова»
М.В. Масинова Л.В.
Протокол № 142 от
«31» 08 2021 года



Рабочая программа
по физической культуре
в 11 классе
учителя
Вафина Фаниса Рейсовича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«31» 08 2021 года

2021 - 2022 учебный год

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс 11

Учитель: Вафин Фанис Реисович

Количество часов:

Всего: - 102 ч.

В неделю: - 3 ч.

Плановых контрольных уроков - ч. **зачётов** ____ ч.

Административных контрольных уроков - час

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закона Республики Татарстан от 22.07.2013 № 68-ЗРТ «Об образовании».
3. Федерального государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373 с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 апреля 2015 г. № 1/15
4. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) МО и Н РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03.2014 г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию».
5. Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11х классов общеобразовательных учреждений Лях В.И., Зданевич А.А., М.: Просвещение, 2011 год.
6. Учебного плана МБОУ «Черемшанская СОШ №1 им. П.С. Курасанова» на 2021-2022 учебный год.
7. Календарного учебного графика МБОУ «Черемшанская СОШ №1 им. П.С. Курасанова» на 2021-2022 учебный год.
8. Положения МБОУ «Черемшанская СОШ №1 им. П.С. Курасанова» о структуре, порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих учебных программ, реализуемых школой.
9. Основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Черемшанская средняя общеобразовательная школа №1 имени Петра Семеновича Курасанова» Черемшанского муниципального района РТ.

2. Планируемые результаты освоения учебного материала.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3. Содержание учебного предмета.

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

1.1. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно – массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Спортивные игры. Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Футбол. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

1.6. Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Переходы с одновременных на попеременные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5 км девушки и 6 км юноши. Тактические элементы лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9. Элементы единоборств. Приемы самостраховки. Приемы борьбы. Учебная схватка. Правила соревнований. Техника безопасности. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.

2.0. Плавание. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

2.1. Бадминтон. Технические действия в парах и в команде; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

2. 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 четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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 упражнений освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); комплекс вольных упражнений (девушки). Атлетическую гимнастику (юноши). Ритмическую гимнастику, аэробику (девушки)

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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 физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляции 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; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: участвовать 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.

4. Тематическое планирование учебного предмета

№п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	17
2	Футбол	4
3	Гимнастика	18
4	Баскетбол	16
5	Лыжная подготовка	18
6	Волейбол	20
7	Единоборства	3
8	Бадминтон	5
9	Плавание	1
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Раздел, тема	Количество часов	Дата	
			план.	план.

Легкая атлетика 10 часов				
1	Спринтерский бег. Техника б/п. Низкий старт. Понятие о ФК личности, поддержание репродуктивной функции	1	3.09	
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Преодоление полосы препятствий.	1	6.09	
3	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. Кросс по пересеченной местности. Тестирование 30м.	1	8.09	
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	1	10.09	
5	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.09	
6	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	15.09	
7	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.	1	17.09	
8	Метание гранаты на дальность.	1	20.09	
9	Метание гранаты на дальность. Зачет	1	22.09	
10	Кросс по пересеченной местности. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	1	24.09	
Футбол 4 часа				
11	Удары по мячу. Остановки мяча. Учебная игра.	1	27.09	

12	Перемещения и владение мячом. Правила игры. Учебная игра.	1	29.09	
13	Тактические действия в защите. Учебная игра.	1	1.10	
14	Тактические действия в нападении. Учебная игра	1	4.10	
Гимнастика 18 часов				
15	Обеспечение техники безопасности; страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения: перестроения из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ без предметов в движении. Длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). ОРУ с гантелями.	1	6.10	
16	Строевые упражнения: перестроения из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ (юн.) с набивными мячами, (дев.) со скакалкой. Длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Мост из положения лежа.	1	8.10	
17	Строевые упражнения перестроения в колоннах. ОРУ мальчики с гантелями, девочки гимнастическими палка. Юноши: длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). Кувырок вперед из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Девушки Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки со скакалкой).	1	11.10	
18	Висы и упоры. Строевые упражнения. Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	1	13.10	

19	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ. Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	1	15.10	
20	Висы и упоры. Строевые упражнения. Юноши: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	1	18.10	
21	Строевые упражнения перестроения в колонне. ОРУ. Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину высотой (115-120см.) юноши, прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину 110 см.) девушки. Лазание по канату.	1	20.10	
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения перестроения в колонне. ОРУ с предметами. Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину высотой (115-120см.) юноши. прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину 110 см.)- девушки. Лазание по канату на скорость.	1	22.10	
23	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей (метание набивного мяча, прыжки через скакалку).	1	25.10	
24	Опорный прыжок. Атлетическая гимнастика (юн.). Ритмическая гимнастика (дев). Перестроения в движении. (подтягивания, упражнения в висах и упорах).	1	27.10	
25	Акробатические упражнения. ОРУ Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину высотой (115-120см.) юноши. прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину 110 см.)-девушки. Лазание по канату на скорость.	1	29.10	

26	Акробатические упражнения. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Строевые упражнения Подтягивание в висе. Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки со скакалкой, броски набивного мяча).	1	8.11	
27	Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.; стойка на руках с помощью. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1	10.11	
28	Акробатические упражнения. ОРУ в движении. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.; стойка на руках с помощью. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1	12.11	
29	Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Аэробика. Мальчики переворот боком; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	15.11	
30	Акробатические упражнения. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения.	1	17.11	
31	Акробатические упражнения. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения. Атлетическая гимнастика (юн.). Ритмическая гимнастика (дев).	1	19.11	
32	Акробатические упражнения. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения.	1	22.11	

Баскетбол 16 часов

33	Перемещения и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	24.11	
34	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	1	26.11	
35	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, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 1 х 2) . Учебная игра.	1	29.11	
36	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.	1	1.12	
37	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	3.12	
38	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней	1	6.12	

	дистанции.			
39	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции.	1	8.12	
40	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.	1	10.12	
41	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.	1	13.12	
42	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	15.12	
43	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	17.12	
44	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1	20.12	
45	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального.	1	22.12	

	Зачет броски мяча в кольцо.			
46	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	24.12	
47	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	27.12	
48	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	12.01	
Лыжная подготовка 18 часов				
49	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Первая помощь при травмах и обморожениях. Повторение техники пройденных лыжных ходов.	1	14.01	
50	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Первая помощь при травмах и обморожениях. Повторение техники пройденных лыжных ходов.	1	17.01	
51	Свободный стиль. Переход с хода на ход в зависимости от ус-ловий дистанции и состояния лыжни. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение 3- 5 км .	1	19.01	
52	Свободный стиль. Переход с хода на ход в зависимости от ус-ловий дистанции и состояния лыжни. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3-	1	21.01	

	5 км в равномерном темпе.			
53	Свободный стиль. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3-5 км в равномерном темпе.	1	24.01	
54	Двухшажный коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе.	1	26.01	
55	Двухшажный коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе.	1	28.01	
56	Двухшажный коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Утомление и переутомление их признаки и меры предупреждения. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе.	1	31.01	
57	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Утомление и переутомление их признаки и меры предупреждения, температурный режим занятий на лыжах. Двухшажный коньковый ход. Правила соревнований.	1	2.02	
58	Переход с одновременных ходов на попеременные ход. Двухшажный коньковый ход. Подвижная игра «Гонки с выбыванием». Правила соревнований.	1	4.02	
59	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе.	1	7.02	

60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе.	1	9.02	
61	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе.	1	11.02	
62	Двухшажный коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе. Правила проведения самостоятельных занятий	1	14.02	
63	Двухшажный коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	16.02	
64	Двухшажный коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе.	1	18.02	
65	Прохождение дистанции 3 км на результат-зачёт.	1	21.02	
66	Прохождение дистанции 3 км на результат,	1	25.02	
Волейбол 20 часов.				
67	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	1	28.02	

	Учебная игра.			
68	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	2.03	
69	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	4.03	
70	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	7.03	
71	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.	1	9.03	
72	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	11.03	
73	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.	1	14.03	

74	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.	1	16.03	
75	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.	1	18.03	
76	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Игра.	1	21.03	
77	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Игра.	1	23.03	
78	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Игра.	1	25.03	
79	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	6.04	
80	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	8.04	

81	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	11.04	
82	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	13.04	
83	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	15.04	
84	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	18.04	
85	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	20.04	
86	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	22.04	
Единоборства 3 часа				
87	Техника безопасности. Гигиена борца. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.	1	25.04	

	Учебная схватка.			
88	Техника безопасности. Гигиена борца. Приемы самостраховки. Захваты, броски. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	1	27.04	
89	Способы закаливания. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Национальная борьба керэш.	1	29.04	
Бадминтон 5 часов				
90	Повтор правил игры. Техника удержания ракетки и передачи. Передачи волана в парах.	1	2.05	
91	Техника подачи волана снизу. Техника подачи волана сверху.	1	4.05	
92	Комплекс ОРУ. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов снизу.	1	6.05	
93	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов сверху и снизу.	1	11.05	
94	Учебная – тренировочная игра.	1	13.05	
Плавание 1				
95	Безопасное поведение на воде. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1	16.05	

Легкая атлетика 7 часов.

96	Техника безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт (30 м) -тестирование. Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.05	
97	Метание мяча и гранаты. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Бег по пересеченной местности.	1	20.05	
98	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Сабантуй (национальные игры, эстафеты).	1	23.05	
99	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Национальные игры, эстафеты.	1	25.05	
100	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Национальные игры, эстафеты.	1	27.05	
101	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Национальные игры, эстафеты.	1	30.05	
102	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Национальные игры, эстафеты.	1	30.05	

6. Критерии оценивания итоговой контрольной работы в 11 классах

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников начальной, основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Предлагаемые вопросы разработаны по разделам:

Культурно - исторические основы физической культуры: соотношение понятий «культура» и «физическая культура»; отличительные признаки физической культуры; смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»; история возникновения и этапы развития физической культуры; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе; история Игр Олимпиады и современного спортивного движения.

Специфическая направленность физического воспитания: взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания; смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания; физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника; использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

Основы теории и методики обучения двигательным действиям: двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; особенности этапов обучения; роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения; методы расчленено-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

Основы теории и методики воспитания физических качеств: общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации; Методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

Формы организации занятий в физическом воспитании: взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; характерные черты урочных форм

занятий; особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности; особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микросеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

Методика решения некоторых частных задач физического воспитания: осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья; характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования; общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика увеличения мышечной массы; избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья; причины, вызывающие тучность и ожирение; методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела

Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания: здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма.

Проверка выполненных работ осуществляется следующим способом:

- варианты ответов, указанных в письменных работах, проверяют по «ключам»- правильным вариантам ответов;
- каждое правильное выполненное задание оценивается в 1 балл;
- каждое не выполненное задание или выполненное с ошибкой оценивается в 0 баллов;
- задание считается выполненным, если учащийся указал все правильные варианты ответов.

Предлагается придерживаться следующего критерия оценки:

«отлично» - тест выполнен на 90-100 %

«хорошо» - тест выполнен на 75-89 %

«удовлетворительно» - тест выполнен на 60-74 %

«неудовлетворительно» - тест выполнен менее, чем на 53 %

7. Список литературы

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с. — ISBN 978- 5-09-079227-1.
- «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья». Сценарии уроков. Л.А. Обухов, Н.А. Лемякина. Москва «ВАКО». 2005 г.
- Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения
- Журналы: «Начальная школа», «Педагогическое творчество»
- Интернет – сайты: <https://infourok.ru> , <http://конспекты-уроков.pф> , <http://nsportal.ru>

**Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками
Юноши основной медицинской группы 11 класс**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки- 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Комплексы упражнений для домашнего задания.

Комплекс 1

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, "шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в виси 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

Комплекс 4

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз.
Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз.
Выполнять в среднем темпе
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)