

МКОУ «Погорельская средняя общеобразовательная школа
Шадринского района Курганской области».

«Рассмотрено»

на заседании

педсовета

Протокол № 1

от « 25 » августа 2022 г.

«Утверждено»

Директор школы

МКОУ «Погорельская СОШ»

/М.М. Кощев/

Приказ № 97А

от « 26 » августа 2022 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ПОГОРЕЛЬСКАЯ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ПОГОРЕЛЬСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"
Дата: 2022.11.23 15:44:13 +05'00'

Рабочая программа
по
учебному предмету «Физическая культура»
10 -11 класс

Составитель: учитель
физкультуры Семенов С.С.

с. Погорелка
2022 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г., приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования», на основе Примерной программы и авторской программы по предмету «физическая культура» «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2013) (письмо департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005 г. № 03 – 12630

Рабочая программа ориентирована на использование учебника 10 - 11кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ под общей редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2013г. и составлена для учащихся средней школы (10 – 11 классы). При разработке рабочей программы учитывались: НРК, приём нормативов ГТО, «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета «физическая культура» в каждом 10, 11 классе отводится по 102 ч (34 учебных недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и региональный компонент (лыжная подготовка и единоборства заменяются кроссовой подготовкой). Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время в процессе урока. Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Для реализации национально-регионального компонента в календарно-тематическом планировании предусмотрено 10% от учебного времени, с целью расширения и углубления основных базовых компонентов содержания образования по физической культуре. Содержание национально-регионального компонента отражено в календарно-тематическом планировании в разделах «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Волейбол», с учётом соответствующих тем, положений базового компонента программы и распределения учебного времени при изучении курса физической культуры в средней школе.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысла творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004г. в содержании тематического планирования реализуются актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания 10-11 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Для организация образовательного процесса, реализации программы и усвоения учебного материала использую методы: словесный метод, метод обеспечения наглядности, игровой метод, соревновательный метод, круговая тренировка. Применение разных видов методов (или в комплексе) позволяют включить в деятельность:

- максимальное количество учащихся;
- повышают динамику и плотность занятий;
- позволяют снизить утомляемость занимающихся за счёт переключения с одного вида упражнений на другой;
- вырабатывают у учеников творческие способности, самостоятельность, взаимоотношения с коллективом, постоянной борьбы за превосходство в определённых упражнениях тем самым развивая физические, волевые и нравственные качества,

совершенствуя двигательные умения и навыки, в конечном итоге к сохранению и реализации здорового образа жизни.

Основными формами организации образовательного процесса в средней школе являются: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Уроки проводятся с элементами здоровьесберегающей технологии, целью которой является обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта. Достижения целей здоровьесбережения осуществляется через средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры. Использование ИКТ на уроках позволяет организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивает более полное усвоение учебного материала. Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы.

Оценка успеваемости по основам знаний.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценку «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 КЛАССЫ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пределение пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

12 Биатлон : Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма. Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне. Зависимость темпа стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей учащегося.

13 Способы держания оружия при изготовке для стрельбы.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Используемый УМК:

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях. – М. Просвещение, 2015 год.

Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Ляха. 10-11 класс.- М. Просвещение, 2015 год.

Количество часов на ступень и на класс

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	3	102

11	3	102
----	---	-----

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5
10	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
10	Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
10	Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения	26	16	5	26	16	10

	сидя						
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	45	37	45	40	30

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		юноши			девушки			
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек		7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7
11	Бег 30 м, секунд		4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
11	Бег 1000м. сек.		203	233	249	262	294	310
11	Бег 100 м, секунд		13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин		12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места		250	230	195	215	190	175
11	Подтягивание на перекладине		12	10	8	17	13	9
11	Сгибание и		32	27	22	20	15	10

	разгибание рук в упоре лёжа						
11	Наклоны вперед из положения сидя	20	11	0	19	13	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	56	48	40	50	42	35

Годовое распределение

сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания

при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы	Классы	Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В течение урока	В течение урока	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных			

направленностью:	играх			
- Гимнастика, акробатика		14	14	28
- Лыжня подготовка		16	16	32
- Баскетбол		20	20	40
- Волейбол		18	18	36
- Лёгкая атлетика		24	24	48
- Кроссовая подготовка		6	6	12
ИТОГО:				204
ВСЕГО:		102	102	204

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 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	5,9— 5,3 5,9— 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 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	Прыжок 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	Выносли-	6-минутный	16	1100 и	1300-	1500 и	900 и	1050-	1300 и

	вось	бег, м	17	ниже 1100	1400 1300- 1400	выше 1500	ниже 900	1200 1050- 1200	выше 1300
5	Гибкость	Наклоны 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	Подтягивани е на высо- кой пере- кладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой пе- рекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура».

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
Легкая атлетика (12 часов)			
Спринтерский бег (5 часов)			
2	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный

			режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт . Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.
4	Низкий старт. Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
7-8	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
Метание мяча и гранаты (3 часа)			
10	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4 часа)			

13	Бег (15 мин). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
14	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
15	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (11 часов)			
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие скоростных качеств.
19-20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв . Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
21-22	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
23-24	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
25-26	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

	прыжке со средней дистанции с сопротивлением.		Соблюдают правила безопасности. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.
27	Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
28	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф.заболеваний и вредных привычек.	1	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)			
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
31	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.

32	Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
33	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
34	Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
35	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
36	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
37	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
39	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают

	– девушки. Развитие силы.		правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)			
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.. Инструктаж по ТБ.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
44	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
45	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
46	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
47	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
48	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. . Развитие координационных способностей.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)			

50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
51	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
52	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
53	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
55	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
56	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

57	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
58	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)			
59-60	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
61-62	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.
63-64	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы. Соблюдают правила безопасности. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.

65-66	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.</p>
67-68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км Преодоление подъемов и припятствий на лыжах.	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.</p>
69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км.	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.</p>
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км.	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Преодоление подъемов и</p>

			припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.
73-74	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 5 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припят-ствий. Соблюдают правила безопасности. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху). Прямой нападающий удар .	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
76	Совершенствование техники приема и передач мяча. Верхняя прямая подача. Нападающий удар . Верхняя прямая подача.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.
77	Совершенствование тактики игры.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-

			технические действия. Соблюдают правила безопасности. Индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
79	Индивидуальная подготовка корректирующей направленности.	1	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.
Баскетбол (9 часов)			
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Учебная игра.
82	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Развитие физических качеств.
83	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

	игры		Соблюдают правила безопасности. Командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите Учебная игра. Развитие физических качеств.
84	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.
85	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.
86	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.
87	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры..	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.
88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры..	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.
Легкая атлетика (12 часов)			
Спринтерский бег (5 часов)			
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для

	силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
90	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Бег с ускорением до 40 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.
91	Низкий старт. Стартовый разгон . Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств.
92	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств.
93	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Специальные беговые упражнения.

			Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Соблюдают правила безопасности. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Биохимические основы прыжков.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Метание мяча и гранаты (2 часа)			
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Соблюдают правила безопасности. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа

			метания мяча.
98	Метание гранаты из различных исходных положений . Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
99	Бег (до 20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. Бег под гору. Развитие выносливости.
100	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости. Соблюдают правила безопасности. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости.
101	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости. Соблюдают правила безопасности. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости.
102	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
1	Основы законодательства Р.Ф. по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	1	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.
Легкая атлетика (12 часов)			
Спринтерский бег (5 часов)			
2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт. Стартовый разгон.. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.
4	Низкий старт. Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных способностей.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила

			безопасности.
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
7-8	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
Метание мяча и гранаты (3 часа)			
10	Метание мяча, гранаты на дальность Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)			
13	Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые	1	Демонстрируют технику равномерного

	упражнения. Развитие выносливости.		бега. Соблюдают правила безопасности.
14	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
15	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. Бег под гору. Развитие выносливости.
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (11 часов)			
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
19-20	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
21-22	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв . Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
23-24	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие скоростных качеств
25-26	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.

27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Учебная игра баскетбол.
Общетеоретические и исторические сведения (1час)			
28	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий.
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)			
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки).	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки).	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки).	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств.

	Лазание по канату.		
33	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств.
35	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
36	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки)	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств.
37	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки)	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств.
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
39	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Развитие силы.
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Развитие силы.
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Развитие силы.

42	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Развитие силы.
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)			
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
44	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
45	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
46	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди животе. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
47	Совершенствование техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.
48	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие координационных способностей.

Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)			
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
51	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Учебная игра..	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. . Развитие координационных способностей.
52	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. . Развитие координационных способностей.
53	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. . Развитие координационных способностей.
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. . Развитие координационных способностей.
55	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. . Развитие координационных способностей.

	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.		
56	Совершенствование техники защитных действий: Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. . Развитие координационных способностей.
57	Совершенствование техники защитных действий: Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. . Развитие координационных способностей.
58	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники защитных действий. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. . Развитие координационных способностей.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)			
59-60	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.
61-62	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.
63-64	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.

65-66	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Элементы тактики лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км..	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
67-68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
73-74	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Нападение через 2-ю зону. Развитие координационных способностей.
76	Совершенствование техники приема и передач мяча. Верхняя прямая подача. Нападающий удар	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Приём с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-

			животе.
77	Совершенствование тактики игры.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
79	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта.
Баскетбол (9 часов)			
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Инструктаж по ТБ.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие скоростных качеств.
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча Броски мяча после двух шагов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
82	Передача мяча одной рукой. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие физических качеств.
83	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие физических качеств.
84	Совершенствование техники бросков мяча, техники	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

	перемещений и владения мячом, защитных действий.		
85	Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
86	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие физических качеств.
87	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие физических качеств.
88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Развитие физических качеств.
Легкая атлетика (12 часов)			
Спринтерский бег (5 часов)			
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт . Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
90	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
91	Низкий старт. Стартовый разгон . Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
92	Совершенствование техники	1	Описывают технику выполнения беговых

	спринтерского бега. Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег.		упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
93	Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Метание мяча и гранаты (2 часа)			
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты на дальность.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров).

98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д)
Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)			
99	Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег (до25 мин). Специальные беговые упражнения.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. Развитие выносливости.
100	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. Развитие выносливости.
101	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. Развитие выносливости.
102	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности. Развитие выносливости. Итоги года.