

ЧОУ «Смоленская Православная гимназия»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
естественно-математического
цикла протокол № 1 от 28.08.2017

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе 

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Рабочая программа по физической культуре

10-11 класс

2017-2018 учебный год

Ракитина О.А.

(Ф.И.О. учителя)

на основе программы

Программа по физической культуре
для общеобразовательных учреждений,
1 – 11 класс
Автор составитель Лях В. И.
М., «Просвещение», 2013.

УМК

1. учебник «Физическая культура 10-11 классы»
Ляха В. И.: Просвещение 2015

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цели и задачи предмета

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 смыслов 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 ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей: – Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. – Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-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 Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в

настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 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 самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Система планируемых результатов

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

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в

группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования

информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура":

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа

В соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком рабочая программа рассчитана на 201 час, из которых 10 класс – 102 часа и 11 класс - 99 часов в год (3 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

-Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Вместе с тем, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Виды и формы контроля

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Для построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

Для построения педагогического контроля используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

- опрос в устной форме;
- демонстрация.
- анкетирование

Для проверки двигательных действий:

- Метод наблюдения;
- Метод упражнений;
- Вызов;
- Комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- Наблюдение;
- Опрос;
- Практическое выполнение

Метод контроля над уровнем физической подготовленности – тестирование.

Виды контроля:

- Предварительный;
- Текущий;
- Оперативный;
- Промежуточный;
- Итоговый.

Место предмета в учебном плане ОУ

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральному компоненту государственных образовательных стандартов и является логическим продолжением изучения физической культуры.

Содержание предмета (курса)

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **три основных учебных раздела**:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: Олимпийские игры древности, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, Краткая характеристика видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели, Здоровье и здоровый образ жизни, Режим дня, его основное содержание и правила планирования, Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования, Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы

занятий физической культурой и соотносится с разделом знания о физической культуре: Подготовка к занятиям физической культуры, Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультурминуток, подвижных игр, Организация досуга средствами физической культуры» Самонаблюдение и самоконтроль, Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Раздел «Физическое совершенствование», учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, Акробатические упражнения и комбинации, Опорные прыжки, Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), Беговые упражнения, Прыжковые упражнения, лыжная подготовка, Баскетбол, Волейбол, Прикладно-ориентированные упражнения, Общефизическая подготовка, Гимнастика с основами акробатики, Легкая атлетика.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА 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. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. 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. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. 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. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Медико-биологические основы. 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. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Приемы защиты и самообороны. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование 10 класс

Основное содержание по темам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)
Тема 1. Легкая атлетика (27часов)	
Спринтерский бег (7часов)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта

Прыжок в длину (3 часа)	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов
Прыжок в высоту (7 часов)	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега.
Метание (10 часов)	Уметь метать мяч на дальность с разбега Уметь метать гранату на дальность
Тема 2. Кроссовая подготовка (4 часа)	
Бег по пересеченной местности (4 часа)	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
Тема 3. Спортивные игры (13 часов)	
Волейбол (13 часов)	Уметь применять в игре тактические действия
Тема 4. Гимнастика (14 часов)	
Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики (8 часа)	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (6 часов)	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
Тема 5. Фитнес – аэробика (26 часов)	
Классическая аэробика (17 часов)	Уметь самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.
Степ-аэробика (9 часов)	Уметь самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.
Тема 6. Спортивные игры (18 часов)	
Баскетбол (18 часов)	Уметь применять в игре тактические действия

Календарно-поурочное планирование 10 класс

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока
Тема 1. Легкая атлетика (10часов)		
Спринтерский бег (4часа)		
1		Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
2		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
3		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
4		Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег
Прыжок в длину (3часа)		
5		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями
6		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину
7		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
Метание (3часа)		
8		Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию
9		Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию
10		Метание гранаты на дальность. Опрос по теории
Тема 2. Кроссовая подготовка (4часа)		
Бег по пересеченной местности (4часа)		
11		Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые

		упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу
12		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
13		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
14		Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости
Тема 3. Спортивные игры (13часов)		
Волейбол (13часов)		
15		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
16		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
17		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
18		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
19		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
20		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. Развитие скоростно-силовых качеств
21		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. Развитие скоростно-силовых качеств

22		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
23		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
24		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
25		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
25		Стойки и передвижения игроков. 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. Развитие скоростно-силовых качеств
27		Стойки и передвижения игроков. 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. Развитие скоростно-силовых качеств
Тема 4. Гимнастика (14часов)		
Висы и упоры.		
Нетрадиционные виды гимнастики (8часа)		
28		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей
29		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых

		способностей
30		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей
31		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей
32		Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации
33		Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации
34		Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации
35		Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (6 часов)		
36		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
37		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
38		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
39		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
40		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
41		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей

Тема 5. Фитнес – аэробика (26часов)		
Классическая аэробика (17часов)		
42		Требования безопасности Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.
43		Упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i>
44		Элементы без смены лидирующей ноги
45		Элементы со сменой лидирующей ноги
46		Сочетание маршевых и синкопированных элементов
47		Сочетание маршевых и лифтовых элементов
48		Движения руками в различных плоскостях
49		Согласованные движения руками с выполнением различных элементов
50		Движения руками
51		Сочетание маршевых и синкопированных элементов
52		Сочетание маршевых и лифтовых элементов
53		Движения руками
54		Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением
55		Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением
56		Индивидуальные комплексы и подбор музыки
57		Индивидуальные комплексы и подбор музыки
58		Индивидуальные комплексы и подбор музыки
Степ-аэробика (9 часов)		
59		Требования безопасности во время занятий степ – аэробикой
60		Упражнения и комплексы степ - аэробики.
61		Элементы без смены лидирующей ноги
62		Элементы со сменой лидирующей ноги
63		Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики.
64		Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.
65		Движения руками
66		Подбор упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения
67		Индивидуальные комплексы и подбор музыки
Тема 6. Спортивные игры (18часов)		
Баскетбол (18часов)		
68		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
69		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с

		изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
70		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
71		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
72		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
73		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
74		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
75		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
76		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции

		с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
77		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
78		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей
79		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей
80		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей
81		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей
82		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей
83		Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от

		плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей
84		Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей
85		Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей
Тема: Легкая атлетика (17 часов)		
Спринтерский бег (3 часа).		
86		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
87		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
88		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
Прыжок в высоту (7 часов).		
89		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
90		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
91		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
92		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование

		нагрузки при занятиях бегом
93		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
94		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
95		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
Метание (7 часов).		
96		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
97		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
98		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
99		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
100		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
101		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
102		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств

Тематическое планирование 11 класс

Основное содержание по темам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)
Тема 1. Легкая атлетика (23 часа)	
Спринтерский бег (7 часа)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
Прыжок в длину (3 часа)	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов
Прыжок в высоту (5 часа)	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега.
Метание (9 часов)	Уметь метать мяч на дальность с разбега Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель
Тема 2. Кроссовая подготовка (4 часа)	
Бег по пересеченной местности (4 часа)	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности
Тема 3. Спортивные игры (14 часов)	
Волейбол (14 часов)	Уметь применять в игре тактико-технические действия
Тема 4. Гимнастика (21 часов)	
Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики (9 часа)	Уметь выполнять изученные элементы
Акробатические упражнения. (6 часов)	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов
Опорный прыжок (6 часов)	Уметь выполнять опорный прыжок
Тема 5. Фитнес – аэробика (26 часов)	
Классическая аэробика (17 часов)	Уметь самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.
Степ-аэробика (9 часов)	Уметь самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.
Тема 6. Спортивные игры (14 часов)	
Баскетбол (14 часов)	Уметь применять в игре тактико-технические действия

Календарно-поурочное планирование 11 класс

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока
Тема 1. Легкая атлетика (10 часов)		
Спринтерский бег (4 часа)		
1		Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные

		беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
2		Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега
3		Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега
4		Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей
Прыжок в длину (3 часа)		
5		Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков
6		Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков
7		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
Метание (3 часа)		
8		Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания
9		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
10		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
Тема 2. Кроссовая подготовка (4 часа)		
Бег по пересеченной местности (4 часа)		
11		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
12		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
13		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
14		Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости
Тема 3. Спортивные игры (14 часов)		
Волейбол (14 часов)		
15		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча

		скоростно-силовых качеств
25		Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств
27		Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств
28		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей
Тема 4. Гимнастика (21 час)		
Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики (9 часа)		
29		Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ
30		Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации
31		Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей
32		Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации
33		Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости
34		Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости
35		Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости
36		Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости
37		Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации
Акробатические упражнения (6 часов)		
38		Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувьрки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей
39		Мост и поворот в упор, стоя на одном колене.

		Кувьрки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей
40		Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувьрки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей
41		Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувьрки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей
42		Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувьрки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей
43		Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувьрки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей
Опорный прыжок (6 часов)		
44		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
45		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
46		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
47		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
48		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
49		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
Тема 5. Фитнес – аэробика (26часов)		
Классическая аэробика (17часов)		
50		Требования безопасности Правила техники безопасности во время занятий

		классической аэробикой.
51		Упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i>
52		Элементы без смены лидирующей ноги
53		Элементы со сменой лидирующей ноги
54		Элементы со сменой лидирующей ноги
55		Сочетание маршевых и синкопированных элементов
56		Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики.
57		Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.
58		Сочетание маршевых и лифтовых элементов
59		Движения руками
60		Движения руками
61		Движения руками в различных плоскостях
62		Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний элементов
63		Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний элементов
64		Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением
65		Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением
66		Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.
Степ-аэробика (9 часов)		
67		Требования безопасности во время занятий
68		Упражнения и комплексы степ - аэробики.
69		Элементы без смены лидирующей ноги
70		Элементы со сменой лидирующей ноги
71		Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики.
72		Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.
73		Движения руками
74		Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением
75		Подбор упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения
Тема 6. Спортивные игры (14часов)		
Баскетбол (14часов)		
76		Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
77		Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с

		изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
78		Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
79		Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
80		Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
81		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей
82		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей
83		Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
84		Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости

		и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
85		Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
86		Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
87		Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
88		Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей
89		Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей
Тема: Легкая атлетика (13 часов)		
Спринтерский бег (3 часа).		
90		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
91		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
92		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег.

		Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
Прыжок в высоту (5 часов).		
93		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
94		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
95		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
96		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
97		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
Метание (5 часов).		
98		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
99		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
100		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
101		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
102		Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств

Оснащение учебного процесса

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал

			«Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
3.2	Спортивные марши (CD)	Д	
3.3	Музыка (CD)	Д	
3.4	Видео и презентации	Д	По разделам программы: спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка, легкая атлетика, подвижные игры
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Обручи гимнастические	Г	
4.8	Комплект матов гимнастических	Г	
4.9	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.10	Набор для подвижных игр	К	
4.11	Аптечка медицинская	Д	
4.12	Стол для настольного тенниса	Г	
4.13	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.14	Мячи футбольные	Г	
4.15	Мячи баскетбольные	Г	
4.16	Мячи волейбольные	Г	
4.17	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол,

			стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

Физическая культура ГТО 10 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег (5 часов)	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
2			Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. №1 Правовые основы физической культуры и спорта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
3			Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
4			Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. №7 Адаптивная физическая культура.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
5			Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
6		Прыжок в длину (3 часа)	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. №2 Понятие о физической культуре личности.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов
7			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов
8			Сдача норм ГТО. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. №3 Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов
9			Метание (3 часа)	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания
10		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений
11		Сдача норм ГТО. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. №4 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. №22 Легкая атлетика.		Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений
12		Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности (10 часа)	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по

			легкой атлетике, рекорды	
13			Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. №8 Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
14			Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. №5 Основные формы и виды физических упражнений.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
15			Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
16			Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
17			Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
18			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
19			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
20			Сдача норм ГТО. Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости. №6 Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут
21	Гимнастика	Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики (11 часов)	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики
22			Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики
23			Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики
24			Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики
25			Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики
26			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Сдача норм ГТО. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики
27			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики
28			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики
29			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Сдача норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики

39			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики
31			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики
32		Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. №21 Гимнастика с элементами акробатики	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
33			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
34			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
35			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
36			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
37			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
38			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
39			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
40			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
41			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
42	Спортивные игры		Волейбол (21 часов)	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
43		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. №19 Волейбол.		Уметь применять в игре тактические действия
44		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь применять в игре тактические действия
45		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь применять в игре тактические действия
46		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-		Уметь применять в игре тактические действия

82			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		
83			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		
84			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		
85	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности (8 часа)	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 26 Как правильно тренироваться.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
86			Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 31 Роликовые коньки.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
87			Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 32 Оздоровительный бег.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
88			Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 33 Дарс.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
89			Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 26 Как правильно тренироваться.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
90			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 27 Утренняя гимнастика.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
91			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 28 Совершенствуйте координационные способности.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
92			Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут		
93			Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (7 часа)	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
94					Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
95	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега				
96	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега				
97	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции	Уметь пробегать				

			70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
98			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. №35 Туризм.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
99		Метание (4 час)	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность
100			Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность
101			Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату
102			Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату

11 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег (5 часов)	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30 м).
2			Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. №9 Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)
3			Низкий старт (30 м). Бег по дистанции . № 10 Основы организации двигательного режима.	(70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
4			Низкий старт (30 м). Бег по дистанции. № 10 Организация и проведение спартивно-массовых соревнований.	(70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
5			Сдача норм ГТО. Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. №12 Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Уметь: бегать с максимальной скоростью
6		Прыжок в длину (3 часа)	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать с 13–15 шагов разбега. Отталкивание.
7			Прыжок в длину способом «прогнувшись» Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать с 13–15 шагов разбега. Отталкивание.
8			Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Уметь: прыгать с 13–15 шагов разбега. Отталкивание.
9		Метание (3 часа)	Сдача норм ГТО. Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. №13 Способы регулирования массы тела.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
10			Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
11			Метание гранаты на дальность.	
12	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности (10 часа)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия
13			Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности

			№18 Гандбол.	
14			Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. №23 Лыжная подготовка..	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
15			Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
16			Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
17			Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 23 Лыжная подготовка.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
18			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
19			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
20			Сдача норм ГТО. Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости. № 24 Элементы единоборств.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут
21	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
22			Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
23			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
24			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
25			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
26			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Сдача норм ГТО. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики
27			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики
28			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики
29			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Сдача норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики
39			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики
31			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Поднимание туловища из	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов,

			положения лежа. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	строевые упражнения, базовых шагов аэробики
32	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов)		Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок
33			Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок
34			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
35			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
36			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
37			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
38			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
39			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
40			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
41			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
42			Спортивные игры	Волейбол (21 часов)
43	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. №19 Волейбол.	Уметь применять в игре тактические действия		
44	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		
45	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		

			мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	действия
59			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия
60			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия
62			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия
63			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия
64		Баскетбол (21 часов)	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия
65			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. №17 Баскетбол.	Уметь применять в игре тактические действия
66			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия
67			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия
68			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия
69			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия

79			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия
80			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия
81			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия
82			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия
83			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия
84			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия
85	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности (8 часа)	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 26 Как правильно тренироваться.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
86			Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 31 Роликовые коньки.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
87			Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 32 Оздоровительный бег.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
88			Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 33 Дарс.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности
89			Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс

			упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 26 Как правильно тренироваться.	по пересеченной местности	
90			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 27 Утренняя гимнастика.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	
91			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. № 28 Совершенствуйте координационные способности.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	
92			Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	
93	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (7 часа)	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	
94			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	
95			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	
96			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	
97			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	
98			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. №35 Туризм.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	
99			Метание (4 час)	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность
100				Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность
101				Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату
102				Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату