**Пояснительная записка к рабочей программе 11 класса.**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе:

 1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования на базовом уровне, утверждённого приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004г. № 1089 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164,от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69),

 2. Образовательной программы школы.

 3. Авторской программы по физической культуре В.И.Лях, А.А.Зданевич.

 4. Примерной программы по учебным предметам «Комплексная программа физического воспитания учащихся I-ХI классов» 2008 г. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физиче­ской культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво­енные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

• укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;

• обучение жизненно важным двигательным умениям и навы­кам;

• развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

• воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.

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

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­мое совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддер­жания высокого уровня физической и умственной работоспособ­ности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Содержание програмного материала**

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

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

Настоящая комплексная программам имеет три раздела, кото­рые описывают содержание основных форм физической культу­ры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную сис­тему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уро­ки физической культуры, физкультурно-оздоровительные меро­приятия в режиме учебного и продлённого дня, внеклассная ра­бота, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Пред­варяют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует про­ведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллекти­ва школы. Результативность внеклассных форм физического вос­питания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совмест­ными усилиями директора школы, его заместителей по воспита­тельной и учебной работе, учителей физической культуры, учи­телей начальной школы, физкультурного актива учащихся стар­ших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной меди­цинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

 **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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 за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы*. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания**. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции**. Повторение приемов саморегуляции, освоенньтх в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля**. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Спортивные игры.**

В 11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на техник тактику развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованим ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

**Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимиастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные ущажнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старщих классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной вьтносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает ббльшая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

**Легкая атлетика**

В 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толка- ния ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на коi-iдиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно вьтносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метанвях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В заня тиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

**Лыжная подготовка**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предьщущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

**Уровень развития физической культуры учащихся оканчивающих среднию школу.**

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

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

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

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

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

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

**Реализация программы обеспечивает методическими пособиями:**

«Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры». В.С.Кузнецов.

«Оздоровительные основы физических упражнений». Л.Д. Назаренко.

«Физическая культура в школе». Ю.А. Янсон.

научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева.

Общее количество часов в год: 99 часов

Количество часов в неделю по учебному плану: 3 часа

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольноеупражнение(тест) | Возраст,Лет | Уровень |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 1617 | 5,2 -и ниже5,1 | 5,1—4,85,0—4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже6,1 | 5,95,35,9—5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 1617 | 8,2 и ниже8,1 | 8,0—7,77,9—7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 и ниже9,6 | 9,3—8,79,3—8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195—210205—220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170—190170—190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1300 и выше1300 | 1050—12001050—1200 | 900 и ниже900 | 1500 и выше1500 | 1300—14001300—1400 | 1100 и ниже1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9—129—12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12—1412—14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),  | 1617 | 4 и ниже5 | 8—99—10 | 11 и выше12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 1617 |  |  |  | б и ниже6 | 13—1513—15 | 18 и выше18 |

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/сБег 30 м/с | 14,35,0 | 17,55,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

**Распределение учебной нагрузки
при реализации программного материала
по физической культуре (11 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 72 |
| 1.1 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 |
| 2.1 | Легкая атлетика | 10 |
| 2.2 | Спортивные игры | 8 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 6 |
| 2.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
|  | Итого | 99 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **11класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| по плану | факти-чески |
| **Легкая атлетика – 17 часов** |
| 1, 2, 3 |  |  | Инструктаж по ТБВысокий и низкий стартСтартовый разгон  | 3 | Высокий и 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** пробегатьс максимальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Кроссовая подготовка  |
|  4, 5 |  |  | Совершенствование низкого стартаЭстафетный бег 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 | **Уметь** пробегатьс максимальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Кроссовая подготовка  |
| 6 |  |  | Бег на результат 100 метров | 1 | 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 | Бег 100 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени  | Кроссовая подготовка  |
| 7,8 |  |  | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. | 2 | Бег в равномерном темпе 20 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 |  | Кроссовая подготовка  |
| 9,10,11 |  |  | Совершенствование прыжкав длину с разбега | 3 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов |  | Прыжки на скакалке и из глубокого приседа  |
| 12 |  |  | Прыжок в длину с разбега (учет) | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов |  | Прыжки на скакалке и из глубокого приседа  |
| 13,14,15 |  |  | Совершенствование метания гранаты 500-700 грамм | 3 | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метанияПрыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать мяч на дальность с разбег.**Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа |
| 16,17 |  |  | Метание гранаты 500-700 грамм(учет) | 2 | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** метать гранату на дальность и в цель из различных положений | Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа:Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения упражнения | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа |
| **Спортивные игры – 10 часов** |
| 18 |  |  | Совершенствование ведения мячаПовторение передач мяча  | 1 | 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** применятьв игре тактические действия |  | Подтягивание на перекладине(низкое, высокое) |
| 19 |  |  | Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока | 1 | 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 |  | Подтягивание на перекладине(низкое, высокое) |
| 20 |  |  | Совершенствование передач мяча с последующим перемещением | 1 | 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** применятьв игре тактические действия | Оценка техники выполнения передач мяча | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа |
| 21 |  |  | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках | 1 | 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** применятьв игре тактические действия |  | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа |
| 22 |  |  | Совершенствование броска двумя руками от головы | 1 | 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. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | **Уметь** применятьв игре тактические действия |  | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа |
| 23 |  |  | Совершенствование ловли и передачи мяча в движении с последующим перемещением  | 1 | 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. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей | **Уметь** применятьв игре тактические действия | Оценка техники выполнения ведения мяча | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа |
| 24 |  |  | Тактические действияНападение быстрым прорывом | 1 | 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 | **Уметь** применятьв игре тактические действия |  | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа |
| 25 |  |  | Тактические действия Нападение быстрый прорыв | 1 | 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 | **Уметь** применятьв игре тактические действия |  | Прыжки на скакалке и из глубокого приседа  |
| 26 |  |  | Учебно – тренировочная игра | 1 | 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 игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **Уметь** применятьв игре тактические действия |  | Прыжки на скакалке и из глубокого приседа  |
| 27 |  |  | Учебно – тренировочная игра 5х5 | 1 | 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 игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний. | **Уметь** применятьв игре тактические действия |  | Прыжки на скакалке и из глубокого приседа  |
| **гимнастика – 18 часов** |
| 28,29 |  |  | Инструктаж по ТБ Повторение Сед углом – девушки.Длинный кувырок – юноши | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов.Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов |  | Подтягивание на перекладине (низкое, высокое) |
| 30,31 |  |  | Совершенствование Стойка на лопатках - девушкиСтойка на руках с помощью - юноши | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юношиРазвитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов |  | Подтягивание на перекладине (низкое, высокое) |
| 32 |  |  | Ознакомление с акробатической комбинацией | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов |  | Сгибание, разгибание рук в упоре |
| 33,34 |  |  | Совершенствование акробатической комбинации | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  | Сгибание, разгибание рук в упоре |
| 35 |  |  | Акробатическая комбинация(зачет) | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов,  | Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка | Сгибание, разгибание рук в упоре |
| 36 |  |  | Подтягивание | 1 | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,  | Подтягивание | Подъем туловища из положения лежа |
| 37,38,39 |  |  | Изучение совершенствования Вис прогнувшись, согнувшись , сзади переход в упор -юношиСоскок вперед и назад с поворотом-девушки. переход в упор - юноши | 3 | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,  |  | Подъем туловища из положения лежа |
| 40,41 |  |  | Ознакомление с совершенствованиемКомбинация из 5 элементов | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 -7 элементов  |  | Подъем туловища из положения лежа |
| 42 |  |  | Ознакомление с акробатической комбинацией | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши . Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов  |  | Подъем туловища из положения лежа |
| 43 |  |  | Совершенствование акробатической комбинации | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов | Оценка техники выполнения акробатической комбинации | Прыжки из глубокого приседа (повторение комбинации) |
| 44,45 |  |  | Совершенствование прыжка под углом –девушки, прыжок ноги врозь -юноши | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  | Прыжки из глубокого приседа (повторение комбинации) |
| **Лыжная подготовка – 24 часа** |
| 46,47 |  |  | Инструктаж по ТБСовершенствование попеременного двушажного хода | 2 | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км |  Уметь: Передвигаться на лыжах |  | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 48,49 |  |  | Совершенствование одновременного двушажного хода | 2 | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | Уметь: Передвигаться на лыжах |  | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 50,51 |  |  | Совершенствование одновременного двушажного ходаПереход с одного хода на другой | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.  | Уметь: Передвигаться на лыжах |  | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 52 |  |  | Одновременный одношажный ход(учет) | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.  | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Техникодновременного одношажного хода | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 53,54 |  |  | Совершенствование одновременного безшажного хода | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Одновременный безшажный ход | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 55,56 |  |  | Преодоление контрольных уклоновСовершенствование подъемов и спусков | 2 | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 57,58 |  |  | Совершенствование попеременного четырехшажного хода | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 59 |  |  | Прохождение дистанции 2 -3 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 60,61 |  |  | Совершенствование попеременного четырехшажного хода | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием  | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Техника торможения «плугом» | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 62,63 |  |  | Преодоление контр уклоновСовершенствование подъемов и спусков | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный.Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 64 |  |  | Спуски и подьемы(учет) | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подьемыПрохождение 4км | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Спуски | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 65,66 |  |  | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 67,68 |  |  | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| 69 |  |  | Прохождение дистанции 5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Контроль прохождения дистанции 5км | Кроссовая подготовка,Совершенствование ходов |
| **Спортивные игры – 6 часов** |
| 70 |  |  | Совершенствование приема и передачи мячаНижняя прямая подача | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Правила игры и их судейство |
| 71 |  |  | Сов. верхней прямой подачиПередача мяча сверху | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Правила игры и их судейство |
| 72 |  |  | Совер. верхней прямой подачиПередача мяча сверху двумя руками через сетку. | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Правила игры и их судейство |
| 73 |  |  | Совершенст. нижней прямой подачиНападающий удар  | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Правила игры и их судейство |
| 74 |  |  | Прием и передача мяча сверхуПрием мяча снизу | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Правила игры и их судейство |
| 75 |  |  | Учебная игра | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Правила игры и их судейство |
| **Спортивные игры – 10 часов** |
| 76,77 |  |  | Совершенствование приема и передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку | 2 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Прыжки на скакалке и из глубокого приседа  |
| 78,80 |  |  | Совершенствование прямого нападающего удара верхней подачи.Групповое блокирование | 2 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Прыжки на скакалке и из глубокого приседа  |
| 81 |  |  | Верхняя прямая подача(учет) | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения нападающего удара | Прыжки на скакалке и из глубокого приседа  |
| 82,84 |  |  | Совершенствование прямого нападающего удара.Учебная игра | 2 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Прыжки на скакалке и из глубокого приседа  |
|  |  |  | Тактические действия в нападании и защите. Учебно –тренировочная игра | 2 | Стойка и передвижение 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, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Правила игры и их судейство  |
| 85 |  |  |  | 1 | Стойка и передвижение 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,  | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения нападающего удара | Правила игры и их судейство  |
| **Легкая атлетика - 14 часов** |
| 86,87 |  |  | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивания» | 2 | Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивания» |  | Кроссовая подготовка |
| 88,89 |  |  | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивания» | 2 | Прыжок в высоту с 9 -11 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 9-11 шагов разбега |  | Кроссовая подготовка |
| 90 |  |  | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивания» | 1 | Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега |  | Кроссовая подготовка |
| 91,92 |  |  | Совершенствование метания гранаты | 2 | Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать гранату на дальность | Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа:Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения упражнения | Кроссовая подготовка |
| 93,94 |  |  | Совершенствование низкого старта Эстафетный бег | 2 | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений |  |  | Бег по пересеченной местности  |
| 95,96 |  |  | Совершенствование стартового разгонаБег 30 метров | 2 | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений |  | Бег 30 метров.Основная группа:Мальчики: 10-11 класс«5» –4,7(4,6) ; «4» –4,9 (4,8); «3» – 5,2 (5,1). Девочки 10 – класс «5» – 4,9 (4,7); «4» – 5,0 (4,9); «3» – 5,4 (5,2)Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Бег по пересеченной местности  |
| 97 |  |  |  Бег на результат 100 метров(учет) | 1 | Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега | Бег 100 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Бег по пересеченной местности  |
| 9899 |  |  | Соревнования по легкой атлетике.Тест на знание теории. | 2 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории. |  |  | Бег по пересеченной местности  |