

### Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе:

1. МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНОБРАЗОВАНИЕ РОССИИ)

ПРИКАЗ от 05.03.2004 № 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования".

2. Примерные программы **основного общего образования** или **среднего (полного) общего образования (2006 г.)**.

3. Базисный учебный план для ОУ Тульской области, реализующих программы общего образования (приказ департамента образования Тульской области от 05.06.2006 № 626).

4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.Н. Зданевич Москва "Просвещение", 2008г. На основе Минимума содержания средней (полной) школы.

Программа рассчитана на 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю. Программный материал имеет две части: инвариативную (базовую) и вариативную (дифференцированную).

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения невозможна реализация программы в полном объеме по разделам:

- Гимнастика (упражнения на брусьях, бревне, на перекладине).
- Лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на разделы гимнастики перераспределено на спортивные игры (волейбол); лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гимнастические 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 уровнях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно - силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формулирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовка 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.

## **Планируемый уровень подготовки учащихся в соответствии с установленными требованиями.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" учащиеся по окончании основной средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы 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, профилактика вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
  - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
  - особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
  - особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

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 медицинской помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально - прикладной и оздоровительно - корректирующей направленностью; контроль над 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; приёмы 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 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.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения УГГ, корректирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- регулировать физическую нагрузку;

- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	10 класс		11 класс	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 100 м Челночный бег 10*10 м	14,5 28,0	17,8 32,0	14,3 28,5	17,5 31,0
	Подтягивание на высокой перекладине(мальчики)	12	-	14	-
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине (девочки)	-	12	-	14
	Прыжок в длину с места	205	165	215	170
Выносливость	Кроссовый бег 5 км (мальчики) 3 км (девочки)	Без	уче	вре	и.
		та	мен		

**Формы текущего контроля:** В начале и конце учебного года учащиеся сдают четыре контрольных упражнения (тесты) для определения уровня развития физической подготовленности и физических способностей в отдельности и в зависимости от возраста и пола.

## Тематический план

№	Раздел программы	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	32
2.	Гимнастика	14
3.	Баскетбол	20
4.	Волейбол	19
5.	Лыжная подготовка	16
6.	Теоретические сведения	4

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 10-11 КЛАССЫ

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

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

### Базовый уровень

#### Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

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

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

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

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

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

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

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

### **Легкая атлетика**

Совершенствование техники спринтерского бега.

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

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

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

Совершенствование техники длительного бега.

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

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

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

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

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

### **Лыжная подготовка.**

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

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

### **Баскетбол.**

Совершенствование техники передвижений.

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

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

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

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

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

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

### **Волейбол**

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

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

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

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

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

### **Перечень учебно-методического обеспечения по предмету « Физическая культура»**

№п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	количество	примечание	
1	<b>Библиотечный фонд ( книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские, рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуры ( спортивного зала)	
1.2	Стандарт среднего ( полного) общего образования по физической культуре	1		
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	1		
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего ( полного) общего образования(базовый уровень)	1		
1.5	Авторские программы « Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 кл ( Авт. Лях и А.А. Зданевич)	1		
1.6	Рабочие программы по физическому воспитанию 5-11 класс	2		
1.7	Учебник по физической культуре 5-7 кл; 8-9 кл; 10-11 кл	По одному экземпляру		В библиотечном фонде
1.8	Научно- популярная и художественная литература по физической культуре, спорту,			В библиотечном фонде

	олимпийскому движению		
1.9	Методические издания для учителей по физической культуре		Методические пособия и рекомендации, журнал « Физическая культура в Школе»
2.	<b>Экранно – звуковые пособия</b>		
	Видеофильмы по разделам и темам учебного предмета  « Пагубность вредных привычек их профилактика»	По одному экземпляру	
	<b>Учебно- практическое оборудование</b>		
3	<b>ГИМНАСТИКА</b>		
3.1	Стенка гимнастическая	5	
3.2	Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5	
3.3	Скамейка гимнастическая жёсткая	10	
3.4	Гантели Литые 1 кг	10	
3.5	Маты гимнастические	14	
3.6	Мяч набивной	2	
3.7	Скакалка гимнастическая	40	
3.8	Обруч гимнастический	10	
4	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
4.1	Рулетка измерительная ( 5м)	2	
4.2	Номера нагрудные	20	
4.3	Секундомер электронный	3	
4.4	Мяч для метания	3	
4.5	Гранаты для метания	6	
5	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		
5.1	Щиты баскетбольных с кольцами и сеткой	1 комплект	
5.2	Мячи баскетбольные	15	
5.3	Сетка волейбольная	2	
5.4	Мячи волейбольные	25	
5.5	Мяч футбольный	5	
5.6	Футбольная форма	12	
6	<b>ТУРИЗМ</b>		
6.1	Палатки туристические	2	
6.2	Спальные мешки	5	
	Средства доврачебной помощи		
6.3	Аптечка медицинская	1	



7	<b>Спортивные залы ( кабинеты)</b>		
7.1	Спортивный зал игровой	1	
7.2	Кабинет учителя	1	Включает в себя, рабочий стол, стулья, книжные полки, место для одежды.
8	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
8.1	Игровое поле для мини-футбола	1	
8.2	Площадка игровая баскетбольная	1	
8.3	Площадка игровая волейбольная	1	
8.4	Полоса препятствий	1	

### Используемая литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2004г.);
2. Лях В.И., Зданевич А.А. физическая культура (базовый уровень), -М.:Просвещение 2012
3. Физическая культура: тестовый контроль (В.И. Лях, Москва, Просвещение, 2007г.);
4. Журнал "Физическая культура в школе";
5. Дидактический материал для учителей физической культуры. 11 класс. (Автор В.А. Шишин, Саратов Лицей, 2003г.)
6. Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи. (В.С.Крючков, Тула, 2010г.).

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
				«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м, с	10	15,0	153	16,0	17,0	18,0	19,0
			14,5	15,0	15,5	16,5	17,5	18,5
2	Бег 3000м, мин. с	10	15.00	16.00	17.00	-	-	-
			14.30	15.30	16.30	-	-	-
3	Бег 2000м, мин. с	10	-	-	-	10.15	11.30	12.40
			-	-	-	10.10	11.30	12.40
4	Прыжок в длину с разбега, см	10	420	400	340	370	340	310
			440	420	370	380	350	315
5	Метание гранаты 700г (юноши), 500г (девушки) на дальность с разбега, м	10	32	26	22	18	13	11
			38	32	26	23	18	12

9	Кросс 5000м	10	без учёта времени			-	-	-
			без учёта времени			-	-	-
10	Кросс 3000м	10	-	-	-	без учёта времени		
			-	-	-	без учёта времени		

**Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств по лёгкой атлетике**

**Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств по гимнастике**

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
				«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Акробатическая комбинация из освоенных упражнений	10	оценивается техника выполнения					
			оценивается техника выполнения					
2	Подтягивание на перекладине, раз (высокая - юноши, низкая — девушки)	10	11	9	4	18	14	6
			12	10	5	18	14	6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10	40	32	25	14	11	8
			45	38	28	15	12	8
4	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин, раз	10	53	50	45	45	40	38
			55	53	50	50	45	40
5	Прыжки через скакалку за 30с, раз	10	64	60	56	74	72	68
			72	68	64	78	74	70
6	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	10	128	120	112	148	140	136
			144	136	128	150	144	140

**Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств по спортивным играм**

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
				«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>							
1	Передача баскетбольного мяча на скорость в стену за 20с	10	28	26	24	26	24	20
			30	28	26	26	24	22
2	Передача в стену двумя мячами	10	40	35	25	35	30	20
			45	40	30	40	35	25

3	Передача мяча в стену в прыжке	10	-	-	-	15	10	5
			-	-	-	20	15	10
4	Передача мяча в парах в прыжке	10	20	15	10	-	-	-
			25	20	15	-	-	-
5	Тест « большая восьмёрка» за 20с	10	15	12	10	12	11	5
			17	15	12	15	12	7
6	Штрафной бросок из 10 попыток	10	7	6	4	5	4	3
			8	7	5	6	3	2
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>								
1	Передача мяча сверху и снизу над собой	10	30	25	20	20	15	10
			35	30	25	25	20	15
2	Верхняя подача мяча из 5 попыток	10	5	4	3	3	2	1
			5	4	3	3	2	1
3	Подачи мяча по зонам (по 3 подачи)	10	3	2	1	3	2	1
			3	2	1	3	2	1
4	Упражнение «нападающий удар» 5 попыток	10	4	3	2	-	-	-
			5	4	3	-	-	-

### Календарно-тематическое планирование

#### 10 класс

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

	по ТБ		
3	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Эста-фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимиче-ские основы бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.
4	Низкий старт ( 10-20 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эста-фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	<b>Уметь:</b> бегать с макси-мальной скоростью с низ-кого старта (100 м)  Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают

	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно-вы прыжков		правила безопасности.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
Метание мяча и гранаты (3 часа)			
10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты из различных положений (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4 часа)			
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила

	Развитие вынос-ливости.		безопасности.
14	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препят-ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос-ливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
15	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препят-ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос-ливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (11 часов)			
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоро-стных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
19-20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
21-22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
23-24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со	2	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	средней дис- танции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скорост-ных качеств		
25-26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
28	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф.заболеваний и вредных привычек.	1	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)			
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой-ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци-онных способностей.	1	Выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см.	1	Выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.

	Стой-ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци-онных способностей.		
31	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой-ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци-онных способностей.	1	Выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
32	Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
33	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
34	Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
35	Опор-ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
36	Опор-ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги	1	Описывать технику и выполнять опорные пры Соблюдают правила безопасности.



	девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.		жки.
37	Опор-ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
39	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
40	Вис согнув-шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
41	Вис согнув-шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
42	Вис согнув-шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)			
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	способностей. Инструктаж по ТБ.		
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
47	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес-та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо-ну. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
48	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес-та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	напа-дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо-ну. Учебная игра. Развитие координационных спо-собностей.		
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)			
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес-та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа-дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо-ну. Учебная игра. Развитие координационных спо-собностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
51	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес-та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо-ну. Учебная игра. Развитие координационных спо-собностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
52	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес-та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа-дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо-ну. Учебная игра. Развитие координационных спо-собностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
53	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че-рез сетку. Нападение через 4-ю зону.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че-рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
55	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че-рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
56	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по-дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
57	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че-рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по-дачи. Учебная игра. Развитие координационных	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

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

65-66	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности.
67-68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.
69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий.  Соблюдают правила безопасности.
73-74	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.

ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом на спину. Прямой нападающий удар че-рез сетку. Нападение че-рез 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием по-дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
76	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
77	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
79	Индивидуальная подготовка корригирующей направленности.	1	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.
Баскетбол (9 часов)			

80	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоро-стных качеств. Инструктаж по ТБ.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
81	<p>Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
82	<p>Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
83	<p>Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
84	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия.</p>



85	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
86	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
87	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика (12 часов)			
Спринтерский бег (5 часов)			
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
90	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих

	Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
91	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
92	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
93	Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

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

99	Бег (до 20 мин). Преодоление горизонтальных препят-ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос-ливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
100	Кроссовая подготовка.  Преодоление горизонтальных препят-ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос-ливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
101	Кроссовая подготовка.  Преодоление горизонтальных препят-ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос-ливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
102	Кроссовая подготовка.  Преодоление горизонтальных препят-ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос-ливости.	1	Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности
103	Бег 2км(д),3км(ю).Подвижные игры		Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию.
104	Кроссовый бег. Смешанное передвижение до 5 км.Подвижные игры.		Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила техники безопасности
105	Основы законодательства в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья.		

## Календарно-тематическое планирование

### 11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Общетеоретические и исторические сведения (1 час)</b>			
1	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	1	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
<b>Спринтерский бег (5 часов)</b>			
2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4x25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимиче-ские основы бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.
4	Низкий старт (до 30-40м). Стартовый	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют

	разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эста-фетный бег(4x50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных способностей.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег(4x50м). Развитие скоростных способностей	1	<b>Уметь:</b> бегать с макси-мальной скоростью с низ-кого старта (100 м)  Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно-вы прыжков	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
Метание мяча и гранаты (3 часа)			

10	Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)			
13	Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
14	Равномерный бег (до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
15	Кроссовая подготовка.  Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.

16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (11 часов)			
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоро-стных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
19-20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
21-22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
23-24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скорост-ных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
25-26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.



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

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

	юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.		Соблюдают правила безопасности.
41	Вис согнув-шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
42	Вис согнув-шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
<b>ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)</b>			
43	Комбинации из передвижений и 1 остановок игрока.  Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
44	Комбинации из передвижений и 1 остановок игрока.  Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
45	Комбинации из передвижений и 1 остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
46	Комбинации из передвижений и 1 остановок игрока.  Прямой нападающий удар. Совершенствование	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
47	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
48	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)			
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
51	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила

	спо-способностей.		безопасности.
52	Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа-дающий удар с переводом. Прямой напа-дающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зо-ну. Учебная игра. Развитие координационных спо-способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
53	Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа-дающий удар с переводом. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че-рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
55	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че-рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
56	Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).  Нападение через 2-ю зону.  Верхняя прямая подача, прием по-дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

57	<p>Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).</p> <p>Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по-дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
58	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).</p> <p>Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по-дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)</b>			
59-60	<p>ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
61-62	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.</p>
63-64	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов( распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками).</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.</p>

	прохождение дистанции до 4 км.		
65-66	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов( распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км..	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности.
67-68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности.
69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности.
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности.
73-74	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности.

<b>ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)</b>			
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар че-рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием по-дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
76	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
77	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия.
<b>Общетеоретические и исторические сведения (1 час)</b>			
79	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта.
<b>Баскетбол (9 часов)</b>			
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические



	движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоро-стных качеств. Инструктаж по ТБ.		действия. Соблюдают правила безопасности.
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.  Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
82	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
83	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
84	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия.
85	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают

	баскетбол. Развитие физических качеств.		правила безопасности.
86	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
87	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика (15 часов)			
Спринтерский бег (5 часов)			
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
90	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила

			безопасности.
91	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
92	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
93	Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно-вы прыжков.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим

			физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Метание мяча и гранаты (2 часа)			
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)			
99	Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег (до25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
100	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
101	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
102	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Демонстрирую технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности
103	Кроссовый бег. Смешанное передвижение до 5 км. Мини-футбол. Подвижные игры.		Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию.
104	Кроссовый бег. Смешанное передвижение до 5 км. Мини-футбол.		Демонстрирую технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают

	Подвижные игры.		правила безопасности
105	Основы законодательства в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья.		