


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Присковая средняя общеобразовательная школа»

**СОГЛАСОВАНО**

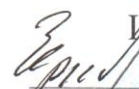
Зам. директора по УР

 Григорьева О.В.

« 31 » августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора

 Черповодский А.Л.

« 31 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Хотькина Сергея Петровича**

**учителя физической культуры**

**по курсу**

**«Физическая культура 5 – 11 класс»**

**8-9-10-11 класс-комплект**

**(общеобразовательный)**

**2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10–11-х классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с учебным планом МБОУ «Приискская СОШ» на предмет «Физическая культура» отведено 2 часа в неделю для 10 класса (68 часов в год), для 11 класса (66 часов в год). Класс-комплект 8-11.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа реализуется при использовании учебно – методического комплекта:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»
2. В.В. Осинцев «Методика обучения обучающихся техники передвижения на лыжах 1-11 классы»
3. С.Е. Голомидова «Поурочные планы 10-11 класс (девушки)»
4. С.Е. Голомидова «Поурочные планы 10-11 класс (юноши)»
5. Учебное пособие: Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018г.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

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

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

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **10 класс**

#### **Теоретическая часть**

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

### **Практическая часть**

#### **Тема 2. Гимнастика.**

Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

### **Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

#### **Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.**

Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

### **Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

#### **Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

### **Тема 5. Лыжная подготовка.**

- Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной физ. подготовки. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

## 11 класс

### Теоретическая часть

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

### Практическая часть

#### Тема 2. Гимнастика.

Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление).



Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

### **Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

#### **Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.**

Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течение 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

### **Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

### **Тема 5. Лыжная подготовка.**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной физ. подготовки. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

#### **Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

*с распределением учебного времени по разделам программы в 10-11 классе*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X (дев-ки)	XI (дев-ки)
1	2	3	3
1	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>	<b>66</b>
1.1	Основы знаний о физ. культуре	в процессе урока	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9	9
1.4	Легкая атлетика	17	17
1.5	Кроссовая подготовка	14	14
1.6	Лыжная подготовка	14	14
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
2.1	Волейбол	34	32
	Итого:	68	66

№ урока	Тема урока				Дата по плану	Дата по факту
	VIII класс	IX класс	X класс	XI класс		
<b>Лёгкая атлетика: спринтерский, эстафетный бег (4ч)</b>						
<b>Комплекс 1</b>						
1.	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>30м.</b> Инструктаж по ТБ	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Инструктаж по ТБ.</i> <b>30 м - КДП</b>	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Инструктаж по ТБ.</i> <b>30 м - КДП</b>	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Инструктаж по ТБ.</i> <b>30 м - КДП</b>	I 5.09.	
2.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Челночный бег (3x10м). <b>Подтягивание</b>	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Челночный бег 3x10 м. <b>Подтягивание</b>	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. <b>Прыжки ч/з скакалку - КДП</b>	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Подтягивание</b>	6.09.	
3.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Спец. беговые упражнения. <b>Прыжок в длину с места - КДП</b>	Низкий старт (до 30м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Прыжок в длину с места - КДП</b>	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Гибкость</b>	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Прыжок в длину с места - КДП</b>	12.09	
4.	<b>Бег на результат (60м).</b> ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Бег на результат (60 м).</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Бег на результат (60-100 м).</b>	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Бег на результат (60-100 м).</b>	13.09	
<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча, гранаты (3ч)</b>						
5.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность и на дальность с 5-6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упр-я. Многоскоки Развитие	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упр-я.	19.09.	

	шагов. ОРУ. Прыжок в длину с места. Спец. беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. <b>Поднимание туловища</b>	упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. <b>Поднимание туловища - КДП</b>	скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. <i>Инструктаж по ТБ.</i>	Многоскоки Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. <i>Инструктаж по ТБ.</i>		
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. <b>Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов.</b> ОРУ. Спец. беговые упражнения	Прыжок в длину на результат. <b>Метание мяча на дальность.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	20.09.	
7.	<b>Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.</b>	<b>Прыжок в длину на результат.</b> Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Прыжок в длину на результат.</b> Развитие скоростных качеств. <b>Метание гранаты на дальность.</b>	<b>Прыжок в длину на результат.</b> Развитие скоростных качеств. <b>Метание гранаты на дальность.</b>	26.09.	
<b>Бег на средние дистанции (2ч)</b>						
8.	Бег (1000-1500м). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Инструктаж по ТБ. <b>6 мин бег</b>	Бег (1000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Спец. беговые упр-я. Развитие выносливости. <b>6 мин бег - КДП</b>	Бег (1000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Спец. беговые упр-я. Развитие выносливости. <b>6 мин бег - КДП</b>	Бег (1000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Спец. беговые упр-я. Развитие выносливости. <b>6 мин бег - КДП</b>	27.09.	
9.	<b>Оценить 1000м – КУ.</b> ОРУ. Спец. беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Спец. беговые упр-я. Развитие выносливости. <b>Оценить 1000м - КУ</b>	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Спец. беговые упр-я. Развитие выносливости. <b>Оценить 1000м - КУ</b>	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Спец. беговые упр-я. Развитие выносливости. <b>Оценить 1000м - КУ</b>	3.10.	
<b>Кроссовая подготовка: бег с преодолением препятствий (7 ч)</b>						
<b>Комплекс 2</b>						
10.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	Бег в равномерном темпе (16 мин). Спец. беговые упр-я. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. <i>Инструктаж по ТБ.</i> ОФП	Бег (15 мин). Спец. беговые упр-я. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Бег (15 мин). Спец. беговые упр-я. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. ОФП. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. <i>Инструктаж по ТБ</i>	4.10.	
11.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег в равномерном темпе (17 мин). Спец. беговые упр-я. ОРУ.	Бег (15 мин). Спец. беговые упр-я. Преодоление горизонтальных	Бег (16 мин). Спец. беговые упр-я. ОРУ. Преодоление	10.10.	

	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости	Преодоление горизонтальных препятствий. ОФП. Развитие выносливости	препятствий. Развитие выносливости. <b>Подтягивание</b>	горизонтальных препятствий. ОФП. Развитие выносливости. <b>Подтягивание.</b> Правила соревнований по кроссу		
12.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. <b>Гибкость.</b>	Бег в равномерном темпе (18 мин). Спец. беговые упр-я. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. ОФП. <b>Гибкость</b>	Бег (16 мин). Спец. беговые упр-я. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Бег (17 мин). Спец. беговые упр-я. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. ОФП. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	11.10.	
13.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе (19 мин). Спец. беговые упр-я. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. ОФП. Развитие выносливости	Бег (17 мин). Спец. беговые упр-я. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Спец. беговые упр-я. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. ОФП. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	17.10.	
14.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе (20 мин). ОРУ в движении. Спец. беговые упр-я. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. ОФП. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Спец. беговые упр-я. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости	Бег (19 мин). Спец. беговые упр-я. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. ОФП. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	18.10.	
15.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе (20 мин). ОРУ в движении. Спец. беговые упр-я. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. ОФП. Развитие выносливости	Бег (19 мин). Спец. беговые упр-я. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Развитие выносливости	Бег (20 мин). Спец. беговые упр-я. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. ОФП. Развитие выносливости.	24.10.	
16.	Развитие выносливости. ОРУ. Спец. беговые упражнения. <b>Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.)</b>	<b>Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.)</b> . Развитие выносливости	<b>Бег на результат (2000 м)</b> . Опрос по теории	<b>Бег на результат (2000 м)</b> . Опрос по теории	25.10.	
<b>Гимнастика: висы, строевые упражнения (3ч)</b>						
<b>Комплекс 3</b>						
17.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>II</b> 7.11.	

	способностей. Инструктаж по ТБ					
18.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физ. культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	8.11.	
19.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	14.11.	
<b>Опорный прыжок, строевые упражнения (3ч)</b>						
20.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Прыжок ноги врозь (м.). прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	15.11.	
21.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м.). прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Прыжок ч/з козла	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Прыжок ч/з козла	21.11.	

22.	<b>Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.</b> ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м.). прыжок боком (д.). Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ на месте. Прыжок ч/з коня. Развитие координационных способностей.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ на месте. Прыжок ч/з коня. Развитие координационных способностей.	22.11.	
<b>Акробатика, лазание (3ч)</b>						
23.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема. Прыжки в глубину. Развитие силы	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема. Прыжки в глубину. Развитие силы	28.11.	
24.	Кувырки вперед и назад, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростных способностей	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема. Прыжки в глубину. Развитие силы	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема. Прыжки в глубину. Развитие силы	29.11.	
25.	Кувырки вперед и назад, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шести в два-три приема. Развитие скоростных способностей	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема. Прыжки в глубину. Развитие силы	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема. Прыжки в глубину. Развитие силы	5.12.	
<b>Лыжная подготовка (14ч)</b>						
<b>Комплекс 4</b>						
26.	Обучение отталкиванию одной ногой в одновременном одношажном ходе. Обучение повороту переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки. Обучение преодолению бугра и подъемом скользящим шагом. Инструктаж по ТБ	<i>ТБ–лыжная подготовка.</i> Совершенствование техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Обучение координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Повторить способы поворотов. Ходьба 1 км. Скользящий шаг	Совершенствование попеременных ходов на дистанции 2 км – девушки. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Совершенствование попеременных ходов на дистанции 2 км – девушки, 4 км – юноши. <i>Инструктаж по ТБ</i>	6.12.	
27.	Обучение быстрому разгибанию ноги при отталкивании в одновременном	Техника одновременного двухшажного хода. Обучение переходам с одного хода на другой.	Совершенствование попеременных ходов на дистанции 2 км – девушки	Совершенствование попеременных ходов на дистанции <b>1 км</b> – девушки, <b>3 км</b> с переменной	12.12.	

	одношажном ходе. Ознакомление с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Ознакомление с поворотом упором	2 км с 2-3 ускорениями по 200 м. Скользящий шаг		скоростью – юноши. <b>Двухшажный ход – зачет</b>		
28.	Обучение быстрому разгибанию ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Ознакомление с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Ознакомление с поворотом упором	<b>Оценка техники одновременного двухшажного хода.</b> Обучение переходам с одного хода на другой. 2 км с 2-3 ускорениями по 200 м. Скользящий шаг	Совершенствование попеременных ходов на дистанции <b>1 км</b> – девушки. <b>Двухшажный ход – зачет</b>	Совершенствование попеременных ходов. <b>Четырехшажный ход – зачет</b>	13.12.	
29.	Обучение отталкиванию руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Обучение отталкиванию рукой и ногой в подъеме скользящим бегом. Обучение постановке верхней лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот	<b>Оценка техники попеременного двухшажного хода.</b> Изучение техники попеременного четырехшажного хода. Ход 2 км с 2-3 ускорениями	Совершенствование попеременных ходов. Четырехшажный ход	Совершенствование попеременных ходов. <b>Прикидка</b> юноши - 4 км, девушки – 2 км	19.12.	
30.	Обучение отталкиванию руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Обучение отталкиванию рукой и ногой в подъеме скользящим бегом. Обучение постановке верхней лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот	<b>Оценка техники перехода с одного хода на другой.</b> Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Повторить способы торможения. Прикидка на 1 км	Совершенствование попеременных ходов. <b>Четырехшажный ход – зачет</b>	Изучение техники конькового хода. Дистанция 4 км – совершенствование техники подъемов и спусков с переходом с одного хода на другой в зависимости от рельефа	20.12.	
31.	Обучение отталкиванию руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Обучение отталкиванию рукой и ногой в подъеме скользящим	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. <b>Оценка техники одновременного одношажного хода.</b> Дистанция 3 км с средней скоростью	Совершенствование попеременных ходов. <b>Прикидка</b> девушки - 2 км	<b>Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный ход – зачет.</b> Прикидка на скорость – 3 км (юноши), девушки 2 км	26.12.	



	бегом. Обучение постановке верхней лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот					
32.	Обучение навалу туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Оценка техники выполнения подъема скользящим бегом. Обучение выведению плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором	<b>Оценка техники одновременного бесшажного хода.</b> Совершенствование преодоления подъемов и спусков. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	Изучение техники конькового хода. Дистанция 3 км – совершенствование техники подъемов и спусков с переходом с одного хода на другой в зависимости от рельефа	Дистанция 3 км – совершенствование техники подъемов и спусков с переходом с одного хода на другой в зависимости от рельефа – девушки. Повторение техники спусков и подъемов с поворотами при спусках, прохождение дистанции до 6 км с переменной скоростью и использование лыжных ходов в соответствии с рельефом – юноши	27.12.	
33.	Обучение навалу туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Оценка техники выполнения подъема скользящим бегом. Обучение выведению плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором	Совершенствование всех изученных ходов с переходом с одного хода на другой. <b>Оценка техники работы рук и ног при четырехшажном ходе.</b> Дистанция 3 км	<b>Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный ход – зачет. Прикидка на скорость</b> девушки 2 км	Соревнование – дистанция 2 км – девушки. Прохождение дистанции до 4 км с переменной скоростью и использование лыжных ходов в соответствии с рельефом – юноши	<b>Ш</b> 9.01.	
34.	Обучение навалу туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. <b>Оценка техники выполнения подъема скользящим бегом.</b> Обучение выведению плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором	Дистанция 2 км на скорость с применением всех изученных ходов	Дистанция 3 км – совершенствование техники подъемов и спусков с переходом с одного хода на другой в зависимости от рельефа – девушки.	Дистанция 4 км – совершенствование техники подъемов и спусков с переходом с одного хода на другой в зависимости от рельефа – девушки. <b>Прикидка на скорость</b> – дистанция 5 км – юноши	10.01.	
35.	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки. Обучение разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью	Соревнование – дистанция 2 км – девушки.	Дистанция 4 км – совершенствование техники подъемов и спусков с переходом с одного хода на другой в зависимости от рельефа – девушки.	16.01.	

	двухшажном ходе. <b>Контрольное прохождение дистанции 5км без учета времени</b>			<b>Совершенствование спусков с торможением – учет.</b>		
36.	Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. <b>Оценка техники поворота упором.</b> Прохождение дистанции 3 км	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью	Дистанция 4 км – совершенствование техники подъемов и спусков с переходом с одного хода на другой в зависимости от рельефа – девушки.	Дистанция 4 км – совершенствование техники подъемов и спусков с переходом с одного хода на другой в зависимости от рельефа – девушки. Прохождение дистанции 7-8 км с переменной скоростью – юноши	17.01.	
37.	Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Оценка техники поворота упором. <b>Контрольный норматив - прохождение дистанции 3 км (классический ход)</b>	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью	Дистанция 4 км – совершенствование техники подъемов и спусков с переходом с одного хода на другой в зависимости от рельефа – девушки. <b>Совершенствование спусков с торможением – учет.</b>	Соревнование – дистанция <b>3 км</b> – девушки. Юноши – <b>5 км</b>	23.01.	
38.	<b>Оценка техники выполнения одновременного конькового хода на лыже, идущий в пологий подъем.</b> Коньковый ход – 3км	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью	Соревнование – дистанция <b>3 км</b> – девушки.	Сдача задолжниками зачетов, если таковых нет, то девушки 5 км со средней скоростью. Юноши – 9-10 км с переменной скоростью	24.01.	
39.	<b>Коньковый ход – 3км (контрольный норматив)</b>	<b>Контроль дистанция 2 км.</b> Досдача контрольных упражнений задолжниками	Сдача задолжниками зачетов, если таковых нет, то девушки 5 км со средней скоростью.	Сдача задолжниками зачетов, если таковых нет, то девушки 5 км со средней скоростью. Юноши – 9-10 км с переменной скоростью	30.01.	
<b>Спортивные игры: баскетбол (12ч)</b>						
<b>Комплекс 5</b>						
40.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Уч. игра. Развитие координационных	<i>ТБ – баскетбол.</i> Эстафеты с ведением мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча. Правила игры	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Инструктаж по ТБ</i>	31.01.	

	способностей. Совершенствование физ. способностей и их влияние на физ. развитие. Инструктаж по ТБ					
41.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Уч. игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физ. способностей и их влияние на физ. развитие	Эстафеты с ведением мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча в движении, с места	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств	6.02.	
42.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Уч. игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физ. способностей и их влияние на физ. развитие	Обучение личной опеке игрока ведущего мяч. Действие защитника против двух нападающих. Штрафные броски	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств	7.02.	
43.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Уч. игра. Развитие координационных	Передача в прыжке в щит. Бросок в движении с двух шагов. Бросок в прыжке. Действие одного защитника против двух нападающих	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной	13.02.	

	способностей			защиты (2х1х2). Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Бросок в прыжке</b>		
44.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Уч. игра. Развитие координационных способностей	Бросок в прыжке. Передача мяча в движении в парах. Действие одного защитника против двух нападающих. Двухсторонняя игра	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Бросок в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств	14.02.	
45.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. <b>Бросок одной рукой от плеча на месте.</b> Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Уч. игра. Развитие координационных способностей	Бросок в движении с двух шагов. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Бросок в прыжке, с места. Учебная игра	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Бросок в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. <b>Ведение мяча</b>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств	20.02.	
46.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Уч. игра. Развитие координационных способностей	Передача мяча в тройках через центр. <b>Контроль «бросок в движении с двух шагов.</b> Учебная игра	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Бросок в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. <b>Передача мяча</b>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств	21.02.	
47.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной	Передача в тройках с атакой кольца. <b>Контроль «штрафные броски».</b> Двухсторонняя игра	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	27.02.	

	рукой от плеча на месте. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Уч. игра. Развитие координационных способностей		сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Бросок в прыжке. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение ч/з центрального. Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Быстрый прорыв в паре. Броски мяча. Двухсторонняя игра	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. <b>Бросок в прыжке</b>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: <b>ведение</b> , бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение ч/з центрального. Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	28.02.	
<b>Комплекс 6</b>						
49.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Уч. игра. Развитие координационных способностей	Передача мяча с продвижением одного игрока спиной вперед. Быстрый прорыв в двойке. Бросок с места. Учебная игра	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение ч/з заслон. Развитие скоростных качеств	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: <b>передача</b> , ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение ч/з центрального. Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	5.03.	
50.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Уч. игра. Развитие координационных способностей	Передача мяча вдоль боковой линии. Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Броски в парах. Двухсторонняя игра 3х3 на половине площадке	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: <b>передача</b> , ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча,	6.03.	

	способностей		(вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение ч/з заслон. Развитие скоростных качеств	накрывание мяча). Нападение ч/з центрального. Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
51.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <b>Ведение мяча с сопротивлением.</b> Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие двух игроков ч/з заслон. Уч. игра. Развитие координационных способностей	Передача мяча вдоль боковой линии. Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Броски в парах. Двухсторонняя игра 3x3 на половине площадке	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение ч/з заслон. Развитие скоростных качеств. <b>Штрафной бросок</b>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: <b>передача</b> , ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение ч/з центрального. Уч. игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	12.03.	
<b>Кроссовая подготовка: бег с преодолением препятствий (7ч)</b>						
52.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. <b>6 мин. бег.</b> Инструктаж по ТБ	Бег в равномерном темпе 17 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. ОФП. Развитие выносливости. <b>Инструктаж по ТБ. 6 мин бег - КДП</b>	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упражнения Бег под гору. Развитие выносливости. <b>Инструктаж по ТБ. 6 мин бег – КДП</b>	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. <b>Инструктаж по ТБ. 6 мин бег – КДП</b>	13.03.	
53.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. <b>30 м</b>	Бег в равномерном темпе 18 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. <b>30 м</b>	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упражнения Бег под гору. Развитие выносливости. <b>Гибкость</b>	22.04.	19.03.	
54.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. <b>Оценить 1000м - КУ</b>	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости Бег в равномерном темпе 20 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. <b>Оценить 1000м - КУ</b>	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упражнения Бег под гору. Развитие выносливость	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. <b>Оценить 1000м - КУ</b>	20.03.	
55.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые	Бег в равномерном темпе 20 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спец. беговые упражнения Бег в	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые	<b>IV</b> 3.04.	

	упражнения. Развитие выносливости. <b>Прыжок в длину с места</b>	препятствий напрыгиванием. <b>Прыжок в длину с места</b>	гору. Развитие выносливости. <b>Оценить 1000м - КУ</b>	упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. <b>Прыжок в длину с места</b>		
56.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. <b>Ч/Б 3x10 м</b>	Бег в равномерном темпе 20 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. <b>Ч/Б 3x10 м</b>	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спец. беговые упражнения Бег в гору. Развитие выносливости	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. <b>Ч/Б 3x10 м</b>	9.04.	
<b>Комплекс 9</b>						
57.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. <b>Бег на результат 1500м</b>	Бег в равномерном темпе 20 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. <b>Бег на результат 1500м</b>	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спец. беговые упражнения Бег в гору. Развитие выносливости	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. <b>Бег на результат 1500м</b>	10.04.	
58.	<b>Бег на результат 1500 – 2000 м.</b> Развитие выносливости. ОРУ. Спец. беговые упражнения	<b>Бег на результат 1500 – 2000 м.</b> Развитие выносливости	<b>Бег (2000 м)</b> на результат. Развитие выносливости	<b>Бег на результат (2000 м).</b> Опрос по теории	16.04.	
<b>Лёгкая атлетика: бег на средние дистанции (5 ч)</b>						
60.	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. <b>Прыжок ч/з скакалку</b>	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Инструктаж по ТБ.</i> <b>Прыжок ч/з скакалку</b>	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Спец. беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Инструктаж по ТБ.</i> <b>Прыжок ч/з скакалку</b>	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Спец. беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Инструктаж по ТБ.</i> <b>Прыжок ч/з скакалку</b>	17.04	.
61.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	23.04	.

	легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств					
62.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Подтягивание</b>	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. <b>Подтягивание</b>	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Подтягивание</b>	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Подтягивание</b>	24.04	
63.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Поднимание туловища</b>	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Поднимание туловища - КДП</b>	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	30.04	
64.	<b>Бег на результат (60м)</b> . Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Бег на результат (60 м)</b> . Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>100 м</b> . Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>100 м</b> . Прикладное значение легкоатлетических упражнений	7.05.	
<b>Прыжок в высоту, метание малого мяча (4ч)</b>						
65.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	8.05.	
66.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упражнения	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Метание гранаты на дальность</b> . ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Метание гранаты на дальность</b> . ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	14.05	
67.	Прыжок в высоту с 11-13	Прыжок в высоту способом	Прыжок в высоту с 11-13 шагов	Прыжок в высоту с 11-13 шагов	15.05	



	беговых шагов. <b>Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов.</b> ОРУ. Спец. беговые упражнения	«перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. <b>Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	разбега. Переход ч,з планку. Развитие скоростно-силовых качеств.	разбега. Переход ч,з планку. Развитие скоростно-силовых качеств.		
68.	<b>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.</b> Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упражнения	<b>Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.</b> Приземление. Метание мяча на дальность	<b>Прыжок в высоту</b> с 11-13 шагов разбега. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Прыжок в высоту</b> с 11-13 шагов разбега. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.05	