

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Тулаева

Тулаева С.Ю.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Седых

Седых М.М.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Загороднова Г.Н.

Приказ №77-о/д от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2623208)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Учитель Загороднов А.Н.

Первая квалификационная категория

п. Красная Пресня 2023

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ № 1089 от 24.12.2004 года.

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

- Указ президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Планируемые результаты изучения учебного материала

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

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

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

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

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

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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

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

Метапредметные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

8) навыки смыслового чтения;

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

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой,

подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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, лазанья, плавание 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.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лёгкая атлетика (26 ч.)

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

Зачёт: бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

Контроль: Техника прыжка в высоту с разбега.

Кроссовая подготовка (8 ч.)

Равномерный бег до 25 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по пересечённой местности 3 км. (мал.), 2 км (дев.).

Зачёт: Бег на результат 2 км. (дев.), 3км. (мал.).

Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол (17 ч.)

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

Гимнастика (21 ч.)

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

Зачёт: подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по

канату без помощи ног (мал.).

Контроль: Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

Лыжная подготовка (20)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

Контроль: Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

Спортивные игры. Волейбол (10)

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

Контроль: Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

Формы организации учебных занятий

Формы организации деятельности - общение, реализуемое двумя сторонами дидактического взаимодействия.

В связи с тем, что деятельность двух сторон обучения, реализуемого непосредственно на уроках, осуществляется во взаимосвязи, представляется целесообразным именовать данный педагогический феномен *формой организации деятельности учителя и учащихся на уроке*. Конкретизация этого педагогического явления крайне важна.

Фронтальная форма организации - выполнение учащимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя.

Групповая форма организации - временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя.

- постановка учебных задач, краткий инструктаж учителя;
- обсуждение и составление плана учебного задания в группе;
- определение способов его решения (ориентировочная деятельность), распределение обязанностей;
- организация работы по выполнению учебного задания;
- наблюдения учителя и корректировка работы группы и отдельных учащихся, взаимный контроль за выполнением задания в группе;
- краткие сообщения учащихся (по вызову учителя) о полученных результатах, общая дискуссия в классе под руководством учителя, дополнение, исправление дополнительной информации и подведение итогов деятельности;
- оценка работы групп и коллектива класса в целом.

Индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.

Круговая тренировка - наиболее развитая ступень групповой формы организации. Занятия физической культурой и спортом проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога (тренера, учителя) и занимающихся.

В зависимости от конкретных задач урока круговая форма организации уместна во всех трех его частях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10 класс

№	Наименование разделов, тем	Максимальная нагрузка учащегося, ч.	Из них		
			Изучение нового материала	Совершенствование ЗУН	Оценка техники Учёт
1.	Лёгкая атлетика	26	2	19	5
2.	Кроссовая подготовка	8	-	7	1
3.	Спортивные игры	27	-	27	-
4.	Гимнастика	21	1	18	2
5.	Лыжная подготовка	20	3	14	3
Итого:		102	7	84	11

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
Тематическое планирование 10 класс I четверть							
Лёгкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег (4 ч)	1.1.Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70–890 м). Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	1.2.Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	1.3.Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		

		упражнения				
	1.4.Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 16,0 с.; «4» – 15,5 с.; «3» – 17,0 с. д «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.ю	Компл екс 1	
Прыжок в длину (3 ч)	1.5.Комплек сный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	Компл екс 1	
	1.6.Комплек сный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	Компл екс 1	
	1.7.Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 400 см; «4» – 370 см; «3» – 350см д «5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410смю	Компл екс 1	
Метание мяча и гранаты (3 ч)	1.8.Комплек сный	Метание мяч ас разбега на дальность ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь: метать мяч на дальность с разбега и в цель.	Текущий	Компл екс 1	
	1.9.Комплек сный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Компл екс 1	
	1.10.Учетны	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Опрос	Уметь: метать гранату	«5» – 26 м;	Компл	

й	по теории	на дальность	«4» – 23 м; «3» – 18 м д «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м ю	екс 1		
Кроссовая подготовка (8 часов)						
1.11.Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); выполнять кроссовый бег по пресечённой местности	Текущий	Комплекс 1		
1.12.Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); выполнять кроссовый бег по пресечённой местности	Текущий	Комплекс 1		
1.13.Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на длинные и средние дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); выполнять кроссовый бег по пресечённой местности	Текущий	Комплекс 1		
1.14.Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на длинные и средние дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); выполнять кроссовый бег по пресечённой местности	Текущий	Комплекс 1		
1.15.Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на длинные и средние дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); выполнять кроссовый бег по пресечённой местности	Текущий	Комплекс 1		
1.16.Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1		

		беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на длинные и средние дистанции.	(до 20 мин); выполнять кроссовый бег по пресечённой местности				
	1.17. Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на длинные и средние дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); выполнять кроссовый бег по пресечённой местности	Текущий	Комплекс 1		
	1.18. Учётный	Бег на результат 2000 м.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин);	«5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30	Комплекс 1		
Спортивные игры. Баскетбол (11 ч)							
Баскетбол (18 ч)	1.19. Комбинированный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	1.20. Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	1.21. Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	Уметь: применять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.					
1.22.Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: применять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
1.23.Совершенство	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: применять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
1.24.Совершенство	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: применять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
1.25.Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым	Уметь: применять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		

	прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей.					
1.26.Совершение ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> применять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
1.27.Совершение ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> применять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
Тематическое планирование 11 класс II четверть						
Гимнастика (21 ч)						

2.1.Соверше	Перестроение из одной колонны в колонну по	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Компл		
-------------	--	-------------------------	---------	-------	--	--

Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика (11 ч)	нствование ЗУН	два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	изученные элементы		екс 2		
	2.2.Совершенство нствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять изученные элементы.	Текущий	Комплекс 2		
	2.3.Комплексный	Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации.	Уметь: выполнять изученные элементы.	Комплекс ритмической гимнастики на оценку	Комплекс 2		
	2.4.Комплексный	Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации.	Уметь: выполнять изученные элементы.	Комплекс ритмической гимнастики на оценку	Комплекс 2		
	2.5.Комплексный	Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации.	Уметь: выполнять изученные элементы.	Комплекс ритмической гимнастики на оценку	Комплекс 2		
	2.6.Комплексный	Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и выносливости.	Уметь: выполнять изученные элементы.	Текущий	Комплекс 2		
	2.7.Комплексный	Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и выносливости.	Уметь: выполнять изученные элементы.	Текущий			
	2.8.Комплексный	Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и	Уметь: выполнять изученные элементы.	Текущий			

		выносливости.				
	2.9.Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и выносливости.	Уметь: выполнять изученные элементы.	Текущий		
	2.10.Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и выносливости.	Уметь: выполнять изученные элементы.	Текущий		
	2.11.Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и выносливости.	Уметь: выполнять изученные элементы.	Подтягивание на низкой перекладине: «5»- 15; «4» - 11; «3»- 7. Оценка техники выполнения висов		
Акробатические упражнения, опорный прыжок (10ч)	2.12.Комплексный	Мост и поворот в упор, стоя на одном колено. Кувырki вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	
	2.13.Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колено. Кувырki вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	
	2.14.Соверш	Мост и поворот в упор, стоя на одном	Уметь: выполнять	Текущий	Компл	

енствование ЗУН	колени. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		екс 2		
2.15.Соверш енствование ЗУН	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Компл екс 2		
2.16.Соверш енствование ЗУН	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Компл екс 2		
2.17.Соверш енствование ЗУН	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Компл екс 2		
2.18.Соверш енствование	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок	Уметь: выполнять акробатические	Текущий	Компл екс 2		

	ЗУН	углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	элементы программы в комбинации (5 элементов)				
	2.19.Совершенствования	Промежуточный контроль	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	2.20.Совершенствование ЗУН	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	2.21.Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок Опорный прыжок через коня	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		
Теоретическое планирование 11 класс III четверть							
Лыжная подготовка (20ч)							
Лыжная подготовка	3.1.Изучение нового	Основы знаний. Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одежда и обувь	Правильно подбирать обувь и лыжи.	Текущий			

(20ч)	материала	лыжника, подгонка инвентаря. Попеременный двушажный ход	Передвигаться попеременным двушажным ходом				
	3.2.Комплексный	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Игры на лыжах встречные эстафеты.	Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету	Текущий			
	3.3.Комплексный	Одновременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом	Текущий			
	3.4.Комплексный	Одновременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом	Текущий			
	3.5.Комплексный	Одновременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом	Текущий			
	3.6.Комплексный	Одновременный бесшажный ход. Медленное передвижение 3 км. Игры на лыжах	Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Правильно рассчитывать силы по дистанции	Текущий			
	3.7.Учетный	Одновременный бесшажный ход. Медленное передвижение 3 км. Игры на лыжах.	Передвигаться одновременным	Текущий			

	Встречная эстафета	бесшажным ходом. Передавать эстафету				
3.8.Изучение нового материала	Подъем на склон елочкой. Медленное передвижение 3 км.	Подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию	Текущий			
3.9.Совершение упражнения ЗУН	Подъем на склон елочкой. Медленное передвижение 3 км.	Подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию	Текущий			
3.10.Совершение упражнения ЗУН	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке. Медленное передвижение 3км.	Подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию	Текущий			
3.11.Совершение упражнения	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке. Медленное передвижение 3км.	Подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию	Текущий			
3.12.Учетный	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке. Медленное передвижение 3 км.	Подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию	Текущий			
3.13.Изучение нового материала	Торможение и повороты плугом. Медленное передвижение 3 км.	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию	Текущий			
3.14.Совершение упражнения	Торможение и повороты плугом. Медленное передвижение 3 км.	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию	Текущий			
3.15.Совершение упражнения	Торможение и повороты плугом. Медленное передвижение 3 км.	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию	Текущий			
3.16.Учетный	Торможение и повороты плугом. Медленное	Уметь совершать	Текущий			

	й	передвижение 3 км.	торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию				
	3.17.Комплексный	Круговые эстафеты с этапом до 250м. Медленное передвижение 3 км.	Уметь правильно передавать эстафету	Текущий			
	3.18.Комплексный	Круговые эстафеты с этапом до 250м. Лыжные гонки 2 км.	Уметь правильно передавать эстафету	Текущий			
	3.19.Комплексный	Круговые эстафеты с этапом до 250м. Лыжные гонки 2 км.	Уметь правильно передавать эстафету	Текущий			
	3.20.Комплексный	Круговые эстафеты с этапом до 250м. Лыжные гонки 2 км.	Уметь правильно передавать эстафету	Текущий			
Волейбол (10 ч)							
Волейбол (10ч)	3.21.Комплексный	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. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	3.22.Совершенствование ЗУН	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. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	3.23.Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
3.24.Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
3.25.Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча			
3.26.Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
3.27.Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
3.28.Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

3.29.Совершенство вание ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
3.30.Совершенство вание ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3		

**Тематическое планирование
11 класс IV четверть**

Баскетбол (6ч)

Баскетбол (6ч)	4.1.Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
-------------------	----------------------------------	--	--	---------	------------	--	--

4.2.Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
4.3.Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
4.4.Совершенство вание ЗУН	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 через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
4.5.Учетный	Административная контрольная работа	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
4.6.Совершенство вание	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными	Уметь: выполнять в игре или игровой	Оценка техники	Комплекс 3		

	ЗУН	способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	ситуации тактико-технические действия	штрафного броска			
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	4.7.Совершенствование ЗУН	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	4.8.Совершенствование ЗУН	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	4.9.Совершенствование ЗУН	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	4.10.Совершенствование ЗУН	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	4.11.Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	4.12.Соверш	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных	Уметь: бегать в	Текущий	Компл		

	енствование ЗУН	препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>); преодолевать препятствия		екс 1		
	4.13.Совершенство ЗУН	Бег (<i>18 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	4.14.Учетный	Бег (<i>2000 м</i>) на результат. Бег (<i>3000 м</i>) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия	«5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.; «3» – 12,30 с. д «5» – 13,50 с. ; «4» – 14,50 с. ; «3» – 15,50 с. Ю	Комплекс 4		
Лёгкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	4.15.Комплексный	Низкий старт (<i>30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 4		
	4.16.Комплексный	Низкий старт (<i>30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 4		
	4.17.Комплексный	Низкий старт (<i>30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 4		
	4.18.Учетный	Низкий старт (<i>30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с. д	Комплекс 4		

		Прикладное значение легкоатлетических упражнений	старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с. ю			
Метание мяча и гранаты (3 ч)	4.19.Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	4.20.Комплексный	Итоговая контрольная работа	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	4.21.Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м д «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м ю	Комплекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	4.22.Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	4.23.Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	4.24.Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег: «5» - 13,5с.; «4» - 14,0с.; «3» - 14,3с. д Бег: «5» - 13,5с.; «4» - 14,0с.; «3» - 14,3с ю	Комплекс 4		

