

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
им. И.Н. Ульянова «Центр Образования» с. Усолье
муниципального района Шигонский Самарской области.

Согласована на ШМО
Протокол № 1 от 30.08.2018г.

Проверена
Зам. директора по УВР


М.Г. Кокорина



**Рабочая программа
по физической культуре
10-11 классы**

Учитель физической культуры
Миронов Е.Г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 10 -11 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Учебник: *Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень). М., «Просвещение», 2016 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

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

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

культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: элементы единоборств, футбол, мини-футбол, коньки, плавание.

Учебно-тематический план 10-11 классов

Разделы программы	10 класс	11 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Легкая атлетика	32	32
Гимнастика с основами акробатики	24	24
Лыжные гонки	16	16
Спортивные игры	30	30
Всего часов	102	102

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		6		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ пп	Тема, содержание урока	Кол-во часов	Тип урока	Цели и задачи урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся
Легкая атлетика					
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Правильно выполнять технику старта и стартового разгона.
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский бег .Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский бег .Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский бег .Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский бег .Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять технику старта и стартового разгона.
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега	1	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. техники прыжков в длину с разбега	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча и	1	Комбинированный	Обучение технике метания мяча и	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс

	гранаты. Развитие выносливости..			гранаты. Развитие выносливости	ОРУ; Бегать на средние дистанции. Научиться: технике метания гранаты.
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча и гранаты. Развитие выносливости..	1	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча и гранаты. Развитие выносливости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча и гранаты. Развитие выносливости..	1	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча и гранаты. Развитие выносливости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Комбинированный	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега
17	Строевые упражнения. Медленный бег.. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Контроль	Контроль техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.
Спортивные игры					
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.		Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок. Знать правила игры.

20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча.
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры.
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры.

Гимнастика с элементами акробатики

25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату без помощи	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Лазать по канату без помощи ног.

29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Комбинированный	ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на брусьях.
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях..
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнения на брусьях.
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.

				Упражнений на перекладине.	
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнения на бревне.
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног;
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	Контроль	Контроль техники выполнения упражнений на брусьях. Контроль техники	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях; Выполнять упражнения

				выполнения Упражнений на перекладине.	на перекладине.
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на бревне
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног;
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Контроль	Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники выполнения Упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнения на бревне.
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Контроль	Контроль техники лазания по канату без помощи ног.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног;
Лыжная подготовка					
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	1	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники спусков с горы.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;
50	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырехшажном ходе;
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный ход
52	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: передвигаться в попеременном

				попеременного четырехшажного хода.	четырёхшажном ходе;
53	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;
55	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;
56	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комбинированный	Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.
57	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комбинированный	Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.
58	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;
59	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комбинированный	Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;
60	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;
61	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Контроль	Контроль техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе
62	Подъем в гору. Спуски с горы.	1	Контроль	Контроль техники подъёма в гору	Уметь: Выполнять подъем в

63	Бег по дистанции до 3 км.	1	Контроль	способом «полуёлочка». Совершенствование техники спусков с горы. Контроль техники бега по дистанции на время.	гору «полуёлочкой»; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе
64	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	Контроль	Контроль техники поворотов. Контроль техники спусков с горы.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;
Спортивные игры					
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.
67	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра. Баскетбол	1	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра	1	Игровой	Совершенствование техники бросков	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс

73	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	Игровой	мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	Игровой	Совершенствование ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.
75	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1	Контроль	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.
76	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.
77	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра	1	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.
78	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	Контроль	Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.
Спортивные игры					
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.
80	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу,	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение

81	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	Игровой	после двух шагов. Совершенствование техники ведения мяча.	мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.
82	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.
83	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.
84	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.
85	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра..	1	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.
86	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.
87	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	Контроль	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.
88	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры.
Легкая атлетика					
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс

				техники бега на короткие дистанции.	ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.
90	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность.
91	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.
92	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.
93	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.
94	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность.
95	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.
96	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность
97	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.
98	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Контроль	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность.
99	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции
100	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого

101	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Контроль	качеств. Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	старта Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;
102	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Контроль	Контроль техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование тем, уроков	Количество часов	Дата проведения		Дом. задание	Примечание
			По плану	Фактическая		
<i>Легкая атлетика - 15 часов</i>						
1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт до 30 м. Спринтерский бег.	1			Комплекс ОРУ	
2	Контрольный норматив 30 м. Техника низкого старта.	1			Комплекс ОРУ	
3	Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Техника челночного бега.	1			Комплекс ОРУ	
4	Контрольный норматив челночный бег 3*10. Техника челночного бега.	1			Комплекс ОРУ	
5	Высокий старт. Бег по дистанции до 60 м. Встречная эстафета. Техника высокого старта.	1			Комплекс ОРУ	
6	Контрольный норматив бег 60 метров. Техника высокого старта.	1			Комплекс ОРУ	
7	Развитие выносливости. Кросс до 15 мин. Эстафеты. Правила эстафеты.	1			Комплекс ОРУ	

8	Кроссовая подготовка. 6 минутный бег на результат. Техника бега.	1			Комплекс ОРУ	
9	Метание мяча весом 150г, метание гранаты весом 500-700 г на дальность. Техника метания.	1			Комплекс ОРУ	
10	Техника разбега в прыжках в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание.	1			Комплекс ОРУ	
11	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Техника прыжков в длину с разбега.	1			Комплекс ОРУ	
12	Контрольный норматив в беге на 2000 м девушки (мин.) 3000 м юноши (мин.) Ходьба в медленном темпе.	1			Комплекс ОРУ	
13	Бег с препятствиями, круговая тренировка. Ходьба в медленном темпе.	1			Комплекс ОРУ	
14	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Эстафеты. Правила эстафеты.	1			Комплекс ОРУ	
15	Контрольный норматив в беге на 100 м. Ходьба в медленном темпе.	1			Комплекс ОРУ	
<i>Спортивные игры - 15 часов (Волейбол)</i>						
16	Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений.	1			Комплекс ОРУ	

	остановок, поворотов и стоек.					
17	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Техника передвижений.	1			Комплекс ОРУ	
18	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника приема.	1			Комплекс ОРУ	
19	Передача мяча над собой, сверху двумя руками на месте, во встречных колоннах. Техника передачи мяча.	1			Комплекс ОРУ	
20	Оценка передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника приема мяча сверху.	1			Комплекс ОРУ	
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Правила игры.	1			Комплекс ОРУ	
22	Оценка приема мяча снизу двумя руками над собой. Техника приема мяча снизу.	1			Комплекс ОРУ	
23	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника приема и передача мяча.	1			Комплекс ОРУ	
24	Оценка передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Техника приема и передача мяча.	1			Комплекс ОРУ	
25	Оценка передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах	1			Комплекс ОРУ	

	через сетку. Техника приема и передача мяча.					
26	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника нападающего удара.	1			Комплекс ОРУ	
27	Тактика свободного нападения. Игра в защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по правилам.	1			Комплекс ОРУ	
28	Комбинации из освоенных элементов - прием, передача, удар. Игра в нападении в зоне 3. Правила игры.	1			Комплекс ОРУ	
29	Учет навыков прямой и нижней подачи. Игра по правилам волейбола. Техника подачи.	1			Комплекс ОРУ	
30	Учет навыков прямой и нижней подачи. Игра по правилам волейбола. Техника подачи.	1			Комплекс ОРУ	
Гимнастика-18 часов						
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1			Комплекс ОРУ	
32	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места.	1			Комплекс ОРУ	
33	ОРУ без предметов и с предметами на месте и в	1			Комплекс ОРУ	

	движении. Развитие силовых способностей.					
34	Кувырок вперед и назад. Упражнения на гибкость. Техника выполнения кувырков.	1			Комплекс ОРУ	
35	Кувырок вперед и назад. Простые связки. Техника выполнения кувырков.	1			Комплекс ОРУ	
36	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Правила выполнения упражнения.	1			Комплекс ОРУ	
37	Учет упражнений для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Правила выполнения упражнения.	1			Комплекс ОРУ	
38	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега.	1			Комплекс ОРУ	
39	Учет навыков прыжков со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1			Комплекс ОРУ	
40	Упражнения на перекладине подъем переворотом. Подтягивания. Техника подтягивания.	1			Комплекс ОРУ	
41	Лазанье по канату. Сгибание и разгибание рук из упора лежа. Техника отжимания.	1			Комплекс ОРУ	
42	Упражнения на перекладине. Подтягивания. Правила	1			Комплекс ОРУ	

	выполнения упражнения.					
43	ОРУ на брусьях. Техника выполнения упражнения.	1			Комплекс ОРУ	
44	Учет навыков сгибание и разгибание рук из упора лежа. ОРУ на брусьях. Техника отжимания.	1			Комплекс ОРУ	
45	Учет упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. ОРУ на развитие гибкости.	1			Комплекс ОРУ	
46	Прыжок ноги врозь через козла. Техника выполнения упражнения.	1			Комплекс ОРУ	
47	Упражнения на брусьях, перекладине. Техника выполнения упражнения.	1			Комплекс ОРУ	
48	Подтягивания из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Техника выполнения упражнения.	1			Комплекс ОРУ	
<i>Лыжная подготовка-21 час</i>						
49	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1			Комплекс ОРУ	
50	Скользящий шаг. Техника скользящего шага.	1			Комплекс ОРУ	
51	Одновременный бесшажный ход. Техника одновременного бесшажного хода.	1			Комплекс ОРУ	
52	Одновременный одношажный ход стартовый вариант. Техника стартового разгона.	1			Комплекс ОРУ	

53	Одновременный двухшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1			Комплекс ОРУ	
54	Коньковый ход. Отработка техники перехода с хода на ход. Техника конькового хода.	1			Комплекс ОРУ	
55	Подъем в гору скользящим шагом. Техника подъёма.	1			Комплекс ОРУ	
56	Передвижение на лыжах до 3000 метров. Техника финиширования.	1			Комплекс ОРУ	
57	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Техника подъема «полуелочкой», «елочкой».	1			Комплекс ОРУ	
58	Торможение и поворот упором. Техника торможения.	1			Комплекс ОРУ	
59	Передвижение на лыжах до 2000м. Техника разгона.	1			Комплекс ОРУ	
60	Закрепление техники подъёма и торможения. Техника подъёма.	1			Комплекс ОРУ	
61	Прохождение дистанции до2000 м. Стартовый разгон.	1			Комплекс ОРУ	
62	Передвижение на лыжах до 3000 м. Техника ходов.	1			Комплекс ОРУ	
63	Игры на скорость, эстафеты. Правила эстафеты.	1			Комплекс ОРУ	
64	Передвижение на лыжах до 3000 км. Техника ходов.	1			Комплекс ОРУ	
65-66	Прохождение дистанции на время: юноши 6 км, девушки 5 км. Правила соревнований.	2			Комплекс ОРУ	
67	Игра «Гонка с преследованием».	1			Комплекс ОРУ	

	Правила игры.					
68-69	Прохождение дистанции юноши 6 км, девушки 5 км без учета времени. Правила соревнований.	2			Комплекс ОРУ	
<i>Спортивные игры - 18 часов (Баскетбол)</i>						
70	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом.	1			Комплекс ОРУ	
71	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила пробежки.	1			Комплекс ОРУ	
72	Ведение мяча в средней, низкой, высокой стойке на месте, в движении. Техника ведения мяча.	1			Комплекс ОРУ	
73	Ведение мяча по правилам баскетбола 20 метров на время. Правило контроль времени.	1			Комплекс ОРУ	
74	Совершенствование техники ведения мяча. Броски в кольцо с двух шагов. Техника ведения мяча.	1			Комплекс ОРУ	
75	Совершенствование передачи от груди в парах на результат. Правило пяти фолов.	1			Комплекс ОРУ	
76	Совершенствование техники передачи мяча. Игра в баскетбол. Правила игры.	1			Комплекс ОРУ	

77	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Тактика свободного нападения. Правило двойное ведение.	1			Комплекс ОРУ	
78	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника броска в кольцо.	1			Комплекс ОРУ	
79	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Изучение жестов судьи.	1			Комплекс ОРУ	
80	Броски в кольцо с двух шагов на результат. Техника броска в кольцо.	1			Комплекс ОРУ	
81	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Техника броска в кольцо.	1			Комплекс ОРУ	
82	Броски в кольцо со штрафного. Игра в баскетбол. Изучение жестов судьи.	1			Комплекс ОРУ	
83	Позиционное нападение и личная защита и игровых взаимодействий 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Правила игры в стритбол.	1			Комплекс ОРУ	
84	Броски в кольцо со штрафного на результат. Правила штрафного фолла.	1			Комплекс ОРУ	
85	Броски в кольцо со штрафного на результат. Правила игры.	1			Комплекс ОРУ	

86	Нападение быстрым прорывом(2:1). Игра в баскетбол. Судейство игры по правилам.	1			Комплекс ОРУ	
87	Игра в баскетбол. Судейство игры по правилам.	1			Комплекс ОРУ	
<i>Легкая атлетика - 15 часов</i>						
88	Инструктаж по технике безопасности. Скоростной бег до 40 м. Стартовый разгон.	1			Комплекс ОРУ	
89	Контрольный норматив 30 м. Техника низкого старта.	1			Комплекс ОРУ	
90	Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Техника челночного бега.	1			Комплекс ОРУ	
91	Контрольный норматив челночный бег 3*10. Техника челночного бега.	1			Комплекс ОРУ	
92	Высокий старт. Бег по дистанции до 60 м. Встречная эстафета. Техника высокого старта.	1			Комплекс ОРУ	
93	Контрольный норматив бег 60 метров. Техника высокого старта.	1			Комплекс ОРУ	
94	Развитие выносливости. Кросс до 15 мин. Эстафеты. Правила эстафеты.	1			Комплекс ОРУ	
95	Кроссовая подготовка. 6 минутный бег на результат. Техника бега.	1			Комплекс ОРУ	

96	Метание мяча весом 150 г на дальность. Техника метания.	1			Комплекс ОРУ	
97	Техника разбега в прыжках в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание.	1			Комплекс ОРУ	
98	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Техника прыжков в длину с разбега.	1			Комплекс ОРУ	
99	Контрольный норматив в беге на 2000 м девушки (мин.) 3000 м юноши (мин.) Ходьба в медленном темпе.	1			Комплекс ОРУ	
100	Бег с препятствиями, круговая тренировка. Ходьба в медленном темпе.	1			Комплекс ОРУ	
101	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Эстафеты. Правила эстафеты.	1			Комплекс ОРУ	
102	Бег с препятствиями, эстафеты круговая тренировка. Ходьба в медленном темпе.	1			Комплекс ОРУ	