

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 17  
(МАОУ СОШ)

«Рассмотрено»  
Руководитель методического  
объединения учителей

\_\_\_\_\_  
//  
ФИО

«Утверждаю»  
Директор школы

\_\_\_\_\_  
//  
ФИО

Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

## Рабочая программа

учебного курса  
по физической культуре для 10-11 классов (параллели)  
при 3-х часовых занятиях в неделю  
на 2017-2018 учебный год

Составитель программы  
Астраханцева Г. В.  
учитель физической культуры, высшей  
квалификационной категории

г. Улан-Удэ. 2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 10-11 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение - 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа»- 2004, соответствует базисному учебному плану МАОУ СОШ № 17, по которому на изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю в 10-11 классах. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

**Цели программы по физическому воспитанию учащихся 10–11 классов направлены:**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры. Ввести оздоровительную аэробику в уроки можно путём включения их в вариативную часть учебной программы по физической культуре.

На каждом уроке по оздоровительной аэробике решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование правильной осанки.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.

6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
7. Развитие музыкальности, чувства ритма.
8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
9. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Полагаю, обеспечить выполнения требований стандарта в значительной мере помогают нам именно этот вид спорта, поскольку он позволяет хорошо развивать силу и выносливость - качества, без обладания которыми трудно овладеть предусмотренными учебной программой двигательными умениями, справляться с нормативами.

**Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 10–11 классов является:**

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, воцерковки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

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

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических

упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки ( освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» ( то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование

нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся** – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебно-проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательной-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.) оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли

отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

### Требования к уровню подготовки

Учащихся 10 класса

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

***Уметь:***

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

***Владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

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

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки аэробики и легкой атлетики (24 часа для 10-11 классов)

## **Содержание программного материала**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.
3. Спортивные игры.
4. Легкая атлетика.
5. Оздоровительная аэробика

## **Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу**

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

### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

### **Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.



Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

#### Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

#### **Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая**

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности, учащихся урок**

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала**

#### **По физической культуре в 10 – 11 классах**

--	--	--

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		<b>10</b>	<b>11</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Спортивные игры	30	30
1.3	Лёгкая атлетика	22	21
1.4	Кроссовая подготовка	10	10
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
2.1	Оздоровительная аэробика	22	22
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения навыки

#### Социокультурные основы

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### Психолого-педагогические основы

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### Медико-биологические основы

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

## Приёмы саморегуляции

**10-11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

## Баскетбол и волейбол

**10-11 классы.** Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

## Гимнастика с элементами акробатики

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## Лёгкая атлетика

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

## Оздоровительная аэробика

**10 – 11 классы.** О современных системах соревнований по аэробике; о влиянии аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики; требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания.

### Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Челночный бег 3*10 м, сек						
Бег 60 м,с	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2

Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
<u>Бег 30 м</u> , с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		

Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

# Годовой план график

## 10 - 11 класс

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>Кол-во недель</b>	<b>34</b>	<b>8 недель и 3 дня</b>	<b>7 недель и 1 день</b>	<b>10 недель и 2 дня</b>	<b>7 недель и 4 дня</b>
<b>Число уроков</b>	<b>102</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>22</b>
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>				
<b>Спортивные игры</b>	<b>30</b>				
<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	<b>9</b>		<b>7</b>	
<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>			<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		
<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>	<b>12</b>			<b>10</b>
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>5</b>			<b>5</b>
<b>Оздоровительная аэробика</b>	<b>22</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>22</b>

10 - 11 класс

## Планирование учебного материала на год.

**1я четверть (26 часов).** *Легкая атлетика 12 часов; Кроссовая подготовка 5 часов; Волейбол 9 часов. С 1 по 26.*

**2я четверть (22 часа).** *Гимнастика с элементами акробатики 18 часов; Оздоровительная аэробика 4 часа. С 27 по 49.*

**3я четверть (32 часа).** *Оздоровительная аэробика 18 часов; Волейбол 7 часов; Баскетбол 7 часов. С 50 до 87.*

**4я четверть (22 часа).** *Баскетбол 7 часов; Кроссовая подготовка 5 часов; Легкая атлетика 10 часов.*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Элементы содержания	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт.
1.	<b>1 четверть.</b> Легкая атлетика (12 ч.)	<i>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.</i>	<i>Вводный</i>	<i>Знать требования инструкций</i>	<i>Устный опрос</i>		
2.	Легкая атлетика Бег на короткие дистанции	<i>Комплекс общеразвивающих упражнений. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции</i>	<i>Текущий</i>		

		<i>упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м)...</i>					
3.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Высокий и низкий старт.	<i>Тесты: бег 30 метров. Способствовать развитию быстроты ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь продемонстрировать технику низкого старта <b>Тест 30 м.</b></i>	<i>Текущий</i>		
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег	<i>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге</i>	<i>текущий</i>		
5.	Развитие скоростных способностей.	<i>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.</i>	<i>совершенствование</i>	<i><b>Тест 60 м.</b></i>			.



6.	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	<i>Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. КУ-бег с низкого старта с опорой на одну руку 100 метров. Сдача норм ГТО 2.Способствовать</i>	<i>совершенствование</i>	<b>Тест 100 м</b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
7.	Развитие скоростной выносливости	<i>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).</i>	<i>текущий</i>		
8. 8.	Развитие скоростной выносливости	<i>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 300 – до 500 метров. Тест 300 м</i>	<i>совершенствование</i>	<b>Тест 300 м</b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
9.	Легкая атлетика Бег на среднии дистанции Развитие выносливости	<i>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь бегать в переменном темпе.</i>	<i>Текущий</i>		
10.	Легкая атлетика. Равномерный бег.	<i>Тест: 6-минутный бег. Способствовать развитию выносливости.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Тест: 6-минутный бег.</i>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		

11.	Легкая атлетика. Бег (1000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Тест бег 1000 метров. Способствовать развитию выносливости.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин). <b>Тест бе1000 метров.</b></i>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
12.	Легкая атлетика. Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.	<i>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие. Двойной и тройной прыжок с места.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места. <b>Тест прыжок в длину с места.</b></i>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
13.	Кроссовая подготовка. (5 час.)	<i>Бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин); преодолевать во время кросса препятствия.</i>	<i>Устный опрос</i>		
14.	Кроссовая подготовка.	<i>Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия.</i>	<i>текущий</i>		

		<i>упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.</i>					
15.	Кроссовая подготовка.	<i>Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь распределять силы по дистанции, финишировать.</i>	<i>Текущий</i>		
16.	Кроссовая подготовка.	<i>Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь преодолевать вертикальные препятствия прыжком. Уметь бегать в гору.</i>	<i>Текущий</i>		
17.	Кроссовая подготовка. <b>Тест 2000 метров.</b>	<i><b>Сдача контрольного норматива 2 км (девушки). Развитие выносливости. Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию.</b></i>	<i>совершенствование</i>	<i><b>Тест 2000 метров.</b> Девочки – «5» - 10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;</i>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
18.	Спортивные игры: волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<i>Инструктаж по Т.Б. по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь выполнять в игре тактико-технические действия. Уметь: выполнять</i>	<i>Устный опрос</i>		

	(9 час.)	<i>освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.</i>		<i>передвижения игрока.</i>			
19.	Волейбол. Прием и передача мяча.	<i>Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять передачи и приёмы мяча.</i>	<i>Текущий</i>		
20.	Волейбол. Прием мяча после подачи	<i>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь выполнять передачи и приёмы мяча.</i>	<i>Текущий</i>		

		<i>стенки. Развитие прыгучести.</i>					
21.	Волейбол. Прием и передача мяча.	<i>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь выполнять передачи и приёмы мяча.</i>	<i>Текущий</i>		
22.	Волейбол. Подача мяча.	<i>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания.. Учебная игра.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять верхнюю прямую и нижнюю подачу мяча.</i>	<i>Текущий</i>		
23.	Волейбол. Подача мяча.	<i>Верхняя прямая и нижняя подача мяча Развитие координационных способностей.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь выполнять верхнюю прямую и нижнюю подачу мяча</i>	<i>Текущий</i>		

24.	Волейбол. Нападающий удар.	<i>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь демонстрировать технику.</i>	<i>Текущий</i>		
25.	Волейбол. Нападающий удар.	<i>Совершенствование техники нападающего удара. Способствовать развитию ловкости. Учебная игра в волейбол.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</i>	<i>Текущий</i>		
26.	Волейбол. Техника защитных действий.	<i>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные,</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</i>	<i>Текущий</i>		

		<i>групповые и командные тактические действия. Учебная игра.</i>					
27.	<b>II четверть</b> Гимнастика с элементами акробатики ( 18 часов).	<i>Вводный инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. СУ. Основы знаний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь выполнять строевые приемы, акробатические элементы. Знать Т/Б.</i>	<i>Устный опрос</i>		
28.	Гимнастика (акробатика)	<i>Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Кувырок вперед, назад, колесо, кувырок назад в стойку ноги врозь. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь выполнять строевые приемы, акробатические элементы</i>	<i>Текущий</i>		
29.	Гимнастика (акробатика)	<i>Кувырки назад и вперед, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Мост и поворот в упор на одном колене Развитие гибкости.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь выполнять акробатические элементы</i>	<i>Текущий</i>		

30.	Гимнастика (акробатика).	<i>Кувырок назад в полу шпагат. Акробатическое соединение. Способствовать развитию гибкости.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять акробатические элементы</i>	<i>Текущий</i>		
31.	Гимнастика (акробатика).	<i>ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений</i>	<i>Текущий</i>		
32.	Гимнастика (акробатика). <b>Тест акробатическая комбинация.</b>	<i>Акробатическое соединение(5-6 упражнений). Развитие гибкости.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. <b>Тест акробатическая комбинация.</b> «Ласточка», кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, кувырок в полушпагат, мост.</i>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
33.	Гимнастика Висы и упоры. Развитие силовых способностей	<i>ОРУ с гантелями. Подтягивания на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе и упоре.</i>	<i>Текущий</i>		



		<i>скамейку. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</i>					
34.	Гимнастика Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	<i>ОРУ с гантелями. Подтягивания на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. На гимнастической стенке угол в висе.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе и упоре.</i>	<i>Текущий</i>		
35.	Гимнастика Висы и упоры. Развитие силовых способностей. <b>Тест отжимание.</b>	<i>ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре. Развитие силовых способностей.</i>	<i>совершенствование</i>	<b><i>Тест отжимание</i></b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
36.	Гимнастика Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	<i>ОРУ на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Висы на перекладине. Способствовать развитию силы. Лазание по канату в три приема</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе; лазание по канату в три приема</i>	<i>Текущий</i>		

37.	Гимнастика Висы и упоры. Развитие силовых способностей. <b>Тест подтягивание на низкой перекладине.</b>	<i>ОРУ на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Висы на перекладине. Способствовать развитию силы. Тест подтягивание на низкой перекладине</i>	<i>совершенствование</i>	<b><i>Тест подтягивание на низкой перекладине</i></b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
38.	Гимнастика (опорные прыжки). Фазы опорного прыжка	<i>Вскок в упор присев через козла. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять опорный прыжок.</i>	<i>Текущий</i>		
39.	Гимнастика (опорные прыжки).	<i>Прыжок ноги врозь через козла. Прыжок согнув ноги. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять опорный прыжок ноги врозь; согнув ноги.</i>	<i>Текущий</i>		

40.	Гимнастика (опорные прыжки). <b>Тест опорный прыжок.</b>	<i>Прыжок ноги врозь через козла. Прыжок согнув ноги. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	<i>совершенствование</i>	<b>Тест опорный прыжок.</b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
41.	Гимнастика Развитие координационных способностей.	<i>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять челночный бег.</i>	<i>Текущий</i>		
42.	Гимнастика Развитие координационных способностей. <b>Тест челночный бег 3*10 метров.</b>	<i>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. <b>Тест челночный бег 3*10 метров.</b> Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.</i>	<i>совершенствование</i>	<b>Тест челночный бег 3*10 метров.</b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
43.	Гимнастика. Скакалка.	<i>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять прыжки через скакалку, упражнения на гибкость.</i>	<i>Текущий</i>		

44.	Гимнастика. Скакалка.	<i>Прыжки со скакалкой Подвижные игры</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять прыжки через скакалку, упражнения на гибкость.</i>	<i>Текущий</i>		
45.	Оздоровительная аэробика. (4 часа). Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой. <b>Тест прыжок на скакалке за 1 мин</b>	<i>Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой. Понятие об ударной нагрузке. История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Знать требования инструкций и применять их. <b>Тест прыжок на скакалке за 1 мин</b></i>	<i>Устный опрос.</i>		
46.	Оздоровительная аэробика. Основные базовые шаги.	<i>Основные базовые шаги. March - марш (на месте, вперед назад, с правой и с левой ноги) Step Touch - приставной шаг (СТЭП ТАЧ) Open Step - Открытый шаг (ОУПЕН СТЕП) V-Step - Шаг буквой V (ВИ СТЕП) Grapevine - Скрестный шаг назад с перемещением в сторону (ГРЭЙПВАЙН) Mambo- (МАМБА) Бег (JOG) Сгибание и разгибание голени (skip)</i>	<i>комплексный</i>	<i>Знать и выполнять базовые шаги аэробики.</i>	<i>Текущий</i>		

		<p><i>Knee Up - Подъем колена вверх (НИ АП)</i></p> <p><i>Kick - Подъем ноги вперед (КИК)</i></p> <p><i>Jumping Jack - Прыжок ноги врозь ноги вместе (ДЖАМПИН ДЖЭК)</i></p> <p><i>Lunge - Отставление ноги в сторону или назад (ЛАНДЧ)</i></p> <p><i>Технически грамотное выполнение базовых шагов.</i></p>					
47.	<p>Оздоровительная аэробика. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Разучивание простых базовых шагов на месте.</p>	<p><i>Значение правильной техники выполнения упражнений, движений для профилактики травматизма.</i></p> <p><i>Требования к спортивной одежде и обуви на занятиях аэробики.</i></p> <p><i>Отработка базовых шагов аэробики с разной ударной нагрузкой: низкой, средней, высокой (super low, low, high impact)</i></p> <p><i>Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту).</i></p> <p><i>Упражнения для спины и пресса, стретчинг</i></p>	<p><i>комплексный</i></p>	<p><i>Знать и выполнять базовые шаги аэробики с разной ударной нагрузкой.</i></p>	<p><i>Текущий</i></p>		

48.	<p>Оздоровительная аэробика. Понятие интенсивности. Низкая, средняя, высокая интенсивность</p>	<p><i>Расчет индивидуального пульса во время тренировки. Самоконтроль пульса. Понятие интенсивности. Низкая, средняя, высокая интенсивность. Физиологическая кривая занятий. Процент изменения ЧСС по сравнению с исходной величиной в зависимости от структуры занятия. Расчет индивидуального оптимального пульса во время тренировки по формуле Лусфорда. Отработка базовых шагов аэробики с разной ударной нагрузкой: низкой, средней, высокой (super low, low, high impact)</i></p>	<p><i>комплексный</i></p>	<p><i>Знать и выполнять базовые шаги аэробики с разной ударной нагрузкой.</i></p>	<p><i>Текущий</i></p>		
49.	<p><b>III четверть.</b> Оздоровительная аэробика (18 часов). Общеразвивающие упражнения в аэробике.</p>	<p><i>Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в</i></p>	<p><i>комплексный</i></p>	<p><i>Знать и правильно выполнять общеразвивающие упражнения в аэробике. Знать и выполнять правильно общеразвивающие упражнения.</i></p>			

		<p><i>положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях.; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.</i></p>					
50.	<p>Оздоровительная аэробика. Базовые шаги в аэробике и их выполнение по различным направлениям.</p>	<p><i>Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.</i></p>	<p><i>комплексный</i></p>	<p><i>Знать и выполнять базовые шаги аэробики.</i></p>			

51.	<p>Оздоровительная аэробика. Базовые шаги аэробики. Виды аэробики. Разновидности и танцевальной аэробики. <b>Тест на гибкость: наклон вперед, наклон вниз (ГТО).</b></p>	<p><i>Техника выполнения базовых шагов аэробики. Изучение, выполнение и закрепление базовых шагов аэробики. Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.</i></p>	совершенствование	<p>Знать и выполнять базовые шаги аэробики. <b>Тест на гибкость: наклон вперед, наклон вниз (ГТО).</b></p>			
52.	<p>Оздоровительная аэробика. Общеразвивающие упражнения для рук</p>	<p><i>Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой.</i></p>	комплексный				
53.	<p>Оздоровительная аэробика. Общеразвивающие упражнения для ног</p>	<p><i>Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Техника выполнения упражнений для ног без</i></p>	комплексный				



		<i>предмета. Освоение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу.</i>					
54.	Оздоровительная аэробика. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. <b>Тест упражнение на пресс 30 сек</b>	<i>Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Обращать внимание на правильное выполнение каждого элемента. Дыхательные упражнения. Упражнения в партнере. Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу.</i>	<i>совершенствование</i>	<b>Тест упражнение на пресс 30 сек</b>			
55.	Оздоровительная аэробика. Упражнения на развитие осанки.	<i>Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Освоение и закрепление упражнений на развитие правильной осанки стоя, в партнере и т.д.</i>	<i>комплексный</i>				
56.	Оздоровительная аэробика. Упражнения на развитие гибкости. <b>Тест упражнение</b>	<i>Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости. Стретчинг с элементами йоги</i>	<i>совершенствование</i>	<b>Тест упражнение на пресс 60 мин.</b>			

	<b>на пресс 60 мин.</b>	<i>Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части занятия. Овладение упражнениями в конце занятия.</i>					
57.	Оздоровительная аэробика. Базовые шаги аэробики.	<i>Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Обращать внимание на правильное выполнение каждого элемента. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Стретчинг. Дыхательные упражнения. Упражнения в партере.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять базовые шаги в аэробике с движениями рук.</i>			
58.	Оздоровительная аэробика. Базовые шаги и связки аэробики	<i>Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки Ознакомление с основными асанами йоги.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять базовые шаги в аэробике с движениями рук.</i>			
59.	Классическая (базовая) аэробика Овладение техникой составления связок и комбинаций.	<i>Закрепление базовых шагов. Стретчинг с элементами йоги Ознакомление с релаксацией и медитацией на занятиях оздоровительной аэробикой.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь составлять связки и комбинации из базовых шагов .</i>			

60.	Оздоровительная аэробика Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.	<i>Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Закрепление техники базовых шагов, связок и комбинаций. Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины.</i>	комплексный	<i>Уметь составлять связки и комбинации из базовых шагов. Знать жесты используемые в аэробике.</i>			
61.	Оздоровительная аэробика Танцевальная аэробика	<i>Танцевальная аэробика Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле, хип-хопа и латина. Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца,</i>	комплексный	<i>Знать виды танцевальной аэробики.</i>			

		<i>мышцы голени).</i>					
62.	Оздоровительная аэробика Танцевальная аэробика.	<i>Танцевальная аэробика Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять связки и блоки в танцевальном стиле.</i>			
63.	Оздоровительная аэробика Танцевальная аэробика. Составление мини-комбинаций.	<i>Совершенствование шагов, связок, блоков. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь составлять мини-комбинации.</i>			
64.	Аэробика с элементами боевых видов спорта	<i>Знакомство обучающихся с элементами аэробики восточных единоборств. Овладение техникой базовых элементов боевых видов спорта.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять элементы аэробики восточных единоборств.</i>			
65.	Аэробика с элементами боевых видов спорта	<i>Ознакомление с основными тренировочными комбинациями, состоящими из базовых элементов. Разучивание различных вариантов ударов ногой, виды защиты и нападения. Закрепление базовых</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять элементы аэробики восточных единоборств.</i>			

		<i>шагов аэробики с элементами восточных единоборств (отработка техники, добавление работы рук).</i>					
66.	Аэробика с элементами боевых видов спорта	<i>Ознакомление с основными тренировочными комбинациями, состоящими из базовых элементов. Силовой комплекс на основе аэробики восточных единоборств. Кик-аэробика, выполнение ударов в стойке. Обучение простейшим ударам.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять элементы аэробики восточных единоборств.</i>			
67.	Спортивные игры. Волейбол (7 часов). Прием и передача мяча.	<i>Инструктаж Т/Б по волейболу. Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять передачи и приёмы мяча.</i>	<i>Текущий</i>		

68.	Волейбол. Совершенство вание техники.	<i>Совершенствование техники приема и передачи мяча. Передачи мяча сверху двумя руками. Передачи мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача Способствовать развитию ловкости. Учебная игра в волейбол</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять передачи и приёмы мяча.</i>	<i>Текущий</i>		
69.	Волейбол. <b>Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах.</b>	<b><i>Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.</i></b>	<i>совершенствование</i>	<b><i>Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах.</i></b>	<i>Зачёт контрольны х нормативов</i>		
70.	Волейбол. Совершенство вание техники. Нижняя прямая подача.	<i>Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя прямая и верхняя прямая подача в определенную зону. Нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов(прием- передача-удар). Учебная игра волейбол.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь выполнять нижнюю и верхнюю подачу мяча.</i>	<i>Текущий</i>		
71.	Волейбол. Совершенство вание техники. Нижняя подача и верхняя	<i>Совершенствование техники. Нижняя прямая подача и верхняя подача мяч Нижняя прямая и верхняя прямая подача в определенную зону.</i>	<i>совершенствование</i>	<b><i>Сдача контрольного норматива - нижняя и верхняя подача мяча.</i></b>	<i>Зачёт контрольны х нормативов</i>		

	подача мяча. <b>Сдача контрольного норматива - нижняя и верхняя подача мяча.</b>	<i>Учебная игра волейбол. Сдача контрольного норматива - нижняя и верхняя подача мяча.</i>					
72.	Волейбол. Совершенствование техники наподающего о удара.	<i>Варианты нападающего удара через сетку. Прямой нападающий удар. Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактика -технические действия.</i>	<i>Текущий</i>		
73.	Волейбол. Совершенствование техники блокирующего о удара.	<i>Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактика -технические действия.</i>	<i>Текущий</i>		
74.	Спортивные игры. Баскетбол (7 часов). Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<i>Инструктаж по Т/Б по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</i>	<i>Текущий</i>		

		<i>3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.</i>					
75.	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	<i>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь: выполнять передачу мяча, бросок мяча в движении одной рукой от плеча.</i>	<i>Текущий</i>		
76.	Баскетбол. Штрафной бросок.	<i>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Техника броска одной или двумя руками с места с линии штрафного броска. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Учебная игра.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять ведение мяча в движении и бросок мяча в кольцо с штрафной линии. Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия</i>	<i>Текущий.</i>		



77.	Баскетбол. Штрафной бросок. <b>Сдача контрольного норматива штрафной бросок.</b>	<i>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Штрафные броски. Учебная игра. <b>Сдача контрольного норматива штрафной бросок.</b></i>	<i>совершенствование</i>	<b>Сдача контрольного норматива штрафной бросок.</b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
78.	Баскетбол. Бросок в кольцо с 2 шагов.	<i>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять ведение мяча в движении и бросок мяча в кольцо в движении.</i>	<i>Текущий.</i>		
79.	Баскетбол. Бросок по кольцу после ловли.	<i>Техника броска по кольцу после ловли. Упражнения с мячами в парах. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Учебная игра 5x5.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</i>	<i>Текущий.</i>		
80.	Баскетбол. Тактика игры.	<i>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</i>	<i>Текущий.</i>		

81.	<b>IV четверть.</b> Баскетбол (7 часов). Техника защитных действий.	<i>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.</i>	комплексный	<i>Уметь применять в игре защитные действия. Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</i>	Текущий.		
82.	Баскетбол. Игра в защите.	<i>Передача мяча от головой. Игра в защите опека игрока. Эстафеты с б/мячами</i>	комплексный	<i>Уметь применять в игре защитные действия. Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</i>	Текущий.		
83.	Баскетбол. Персональная защита.	<i>Поворот на месте с мячом. Персональная защита. «Держание» игрока без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Броски с места. Способствовать развитию ловкости.</i>	комплексный	<i>Уметь применять в игре защитные действия. Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</i>	Текущий.		

84.	Баскетбол. Зонная система защиты.	<i>Комплекс ОРУ. Передача мяча от головы. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра без ведения мяча.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь применять в игре защитные действия. Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</i>	<i>Текущий.</i>		
85.	Баскетбол. Игра в нападении.	<i>Нападение быстрым прорывом. 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 Правила игры в баскетбол.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь: выполнять сочетание приемов: ведение, передача, бросок, финты в игре. Уметь выполнять нападение через заслон.</i>	<i>Текущий.</i>		

86.	Баскетбол. Игра в нападении	<i>Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных качеств.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь: выполнять нападение через заслон. Уметь выполнять сочетание приемов: ведение, передача, бросок, финты в игре.</i>	<i>Текущий.</i>		
87.	Баскетбол. <b>Контроль сочетания приема: ведение, бросок</b>	<b><i>Контроль сочетания приема: ведение, бросок</i></b>	<i>совершенствование</i>	<b><i>Контроль сочетания приема: ведение, бросок.</i></b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
88.	Кроссовая подготовка (5 часов). Бег в равномерном темпе.	<i>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь демонстрировать физические кондиции.</i>	<i>Текущий.</i>		
89.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	<i>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.</i>	<i>совершенствование</i>	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия.</i>	<i>Текущий.</i>		

90.	Кроссовая подготовка.	Совершенствование бега 25 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	совершенствование	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий.		
91.	Кроссовая подготовка. <b>Бег 1000 метров – на результат.</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. <b>Бег 1000 метров – на результат.</b>	совершенствование	<b>Бег 1000 метров – на результат.</b>	Зачёт контрольных нормативов		
92.	Кроссовая подготовка. <b>Тест 2000 метров.</b>	<b>Сдача контрольного норматива 2 км</b> (девушки). Развитие выносливости. Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию.	совершенствование	<b>Тест 2000 метров.</b> Девочки – «5» -10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;	Зачёт контрольных нормативов		
93.	Легкая атлетика (10 ч.) Совершенствование техники спринтерского бега.	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	комплексный	Уметь выполнять СБУ. Принимать низкий старт и выбегать с низкого старта	Текущий.		

94.	Легкая атлетика. Совершенство вание техники метания мяча в цель и на дальность	<i>Метание метания мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь метать мяч из различных положений на дальность и в цель.</i>	<i>Текущий.</i>		
95.	Легкая атлетика. Метание.	<i>Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь метать гранату на дальность.</i>	<i>Текущий.</i>		
96.	Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность. <b>Тест метание гранаты.</b>	<i>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с полного разбега на дальность. <b>Тест метание гранаты.</b></i>	<i>совершенствование</i>	<b><i>Тест метание гранаты.</i></b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
97.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Высокий и низкий старт	<i>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</i>	<i>Текущий.</i>		

98.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. <b>Тест бег 30м.</b>	<i>Бег с низкого старта с опорой на одну руку. <b>Тест: бег 30м.</b></i>	<i>совершенствование</i>	<b>Тест: бег 30м.</b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
99.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. <b>Тест бег 100м.</b>	<i>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.</i>	<i>совершенствование</i>	<b>Тест бег 100м.</b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
100.	Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости <b>Тест бег 500м.</b>	<i>Развитие скоростной выносливости .ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. <b>Тест бег 500м.</b></i>	<i>совершенствование</i>	<b>Тест бег 500м.</b>	<i>Зачёт контрольных нормативов</i>		
101.	Легкая атлетика. Бег на выносливость.	<i>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут.</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь распределять силы по дистанции, бегать в равномерном темпе до 20 минут</i>	<i>Текущий.</i>		
102.	Легкая атлетика. Бег на выносливость.	<i>ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Равномерный бег 20 минут. Подвижные игры по выбору</i>	<i>комплексный</i>	<i>Уметь распределять силы по дистанции, бегать в равномерном темпе до 20 минут</i>	<i>Текущий. Итоговый.</i>		

		<i>учащихся. Развитие выносливости, ловкости.</i>					
--	--	---	--	--	--	--	--



