



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15 г. Йошкар-Олы»

Рассмотрено: на заседании МС Протокол № 5 от 25.05. 2019 г. Зам. директора по МР  Голубева О.В.	Принято: на заседании педагогического совета Протокол № 13 от 27.05. 2019 г.	Утверждено: Директор МБОУ СОШ №15 «27».05. 2019 г.  Туманова
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2019 – 2020 учебный год
по физической культуре

класс 10-11

количество часов:

всего 102 часа в каждом классе

в неделю 3

Учитель: Чернышов О.А., учитель физической культуры

г. Йошкар-Ола
2019

Цели и задачи реализации программы

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

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

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура».

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 КЛАССЫ

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

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

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и

долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Гимнастика с элементами акробатики:

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

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

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

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

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

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

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

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

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

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

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

Совершенствование техники длительного бега.

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

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

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

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

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

Лыжная подготовка.

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

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

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

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

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

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

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

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

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

Волейбол

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

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

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

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

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

Используемый УМК:

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях. – М. Просвещение, 2015 год.

Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Ляха. 10-11 класс.- М. Просвещение, 2015 год.

Количество часов на ступень и на класс

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	3	102
11	3	102

Содержание учебного предмета
Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы	Классы	Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	В течение урока	В течение урока	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		14	14	28
- Лыжня подготовка		16	16	32

- Баскетбол		20	20	40
- Волейбол		18	18	36
- Лёгкая атлетика		24	24	48
- Кроссовая подготовка		6	6	12
ИТОГО:				204
ВСЕГО:		102	102	204

Тематическое планирование

10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
Легкая атлетика (12 часов)			
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>			
2	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития

	<p>метров.</p> <p>Финиширование. Эстафетный бег.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.</p>		<p>соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.</p>
4	<p>Низкий старт (10-20 м).</p> <p>Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м.</p> <p>Финиширование. Эстафетный бег.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
5	<p>Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег.</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
6	<p>Бег на результат (100 м).</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	1	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим</p>

			физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>			
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
<i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i>			
10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты из различных положений (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических

	Развитие скоростно-силовых качеств.		качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4 часа)</i>			
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
14	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
15	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препят-	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности.

	ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.		Соблюдают правила безопасности.
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (11 часов)			
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
19-20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

21-22	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока.</p> <p>Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств</p>	2	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
23-24	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств</p>	2	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
25-26	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока.</p> <p>Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, броска</p>	2	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>мяча. Нападение против зонной защиты.</p> <p>Нападение через заслон.</p> <p>Развитие координационных качеств.</p>		
27	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Учебная игра баскетбол.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

Общетеоретические и исторические сведения (1 час)

28	<p>Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф.заболеваний и вредных привычек.</p>	1	<p>Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.</p>
----	---	---	---

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

29	<p>Повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.</p> <p>Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i>.</p> <p>Кувырок назад из стойки</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i>. Соблюдают правила безопасности.</p>
----	---	---	---

	<p>на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки).</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		
30	<p>Повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.</p> <p>Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i>.</p> <p>Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки).</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i>. Соблюдают правила безопасности.</p>
31	<p>Повороты в движении.</p> <p>ОРУ на месте.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.</p> <p>Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i>.</p> <p>Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки).</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i>. Соблюдают правила безопасности.</p>

	Развитие координационных способностей.		
32	Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
33	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
34	Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
35	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
36	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки)	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.

	Развитие скоростно-силовых качеств.		
37	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
39	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
42	Вис согнувшись, вис	1	Выполнять элементы на

	прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.		перекладине. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)			
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	<p>Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Учебная игра.</p>		
46	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
47	<p>Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 3-ю зону.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
48	<p>Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 3-ю зону.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных спо-</p>	1	<p>Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

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

	<p>шеренгах со сменой места.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 3-ю зону.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		<p>ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
53	<p>Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
54	<p>Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
55	<p>Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические</p>

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

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

61-62	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Прохождения дистанции 3км.</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
63-64	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Прохождения дистанции 4 км.</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
65-66	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>

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

	<p>ходов на попеременные.</p> <p>Переход с неоконченным толчком одной палки.</p> <p>Переход с прокатом.</p> <p>Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.</p>		<p>выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
73-74	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Переход с неоконченным толчком одной палки.</p> <p>Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.</p>
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			
75	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом на спину.</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку. Нападение</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		
76	<p>Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
77	<p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные,</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

	групповые и командные действия в защите.		
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
79	Индивидуальная подготовка корректирующей направленности.	1	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.
Баскетбол (9 часов)			
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	бросок. Учебная игра.		
82	<p>Совершенствование техники передвижений.</p> <p>Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание).</p> <p>Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите).</p> <p>Учебная игра баскетбол.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
83	<p>Совершенствование техники передвижений.</p> <p>Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание).</p> <p>Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные</p>	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	<p>действия в защите).</p> <p>Учебная игра баскетбол.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>		
84	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>
85	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
86	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

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

	<p>техники спринтерского бега. Низкий старт.</p> <p>Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		<p>беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
91	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт.</p> <p>Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
92	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт.</p> <p>Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе.</p> <p>Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
93	<p>Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров на</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для</p>

	результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.		развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
96	Совершенствование техники прыжка в длину с	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.

	разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Метание мяча и гранаты (2 часа)</i>			
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
99	Бег (<i>до 20 мин</i>). Преодоление горизонтальных препят-	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по

	ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.		пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
100	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
101	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
102	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности.

Тематическое планирование

11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов
---------	------------	------------------	-------------------------------

		на тему	учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения (1час)			
1	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	1	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.
Легкая атлетика (12 часов)			
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>			
2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4x25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.

	основы бега.		
4	Низкий старт (<i>до 30-40м</i>). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег(4x50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
5	Бег в среднем темпе (<i>100 м</i>). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных способностей.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег(4x50м). Развитие скоростных способностей	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>			
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный

	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
<i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i>			
10	Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.

			Соблюдают правила безопасности.
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i>			
13	Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
14	Равномерный бег (до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
15	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (11 часов)			
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

19-20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
21-22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
23-24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
25-26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.		
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

Общетеоретические и исторические сведения (1 час)

28	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий.
----	---	---	--

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>). Соблюдают правила безопасности.
----	--	---	--

	Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.		
30	<p>Повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.</p> <p>Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).</p> <p>Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки).</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
31	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.</p> <p>Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).</p> <p>Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки).</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации

	<p>восемь в движении.</p> <p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Развитие скоростно- силовых качеств.</p>		<p>(5 элементов). Соблюдают правила безопасности.</p>
33	<p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Развитие скоростно- силовых качеств.</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.</p>
34	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Развитие скоростно- силовых качеств.</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.</p>
35	<p>Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки)</p> <p>Развитие скоростно- силовых качеств.</p>	1	<p>Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.</p>
36	<p>Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с</p>	1	<p>Описывать технику и выполнять опорные прыжки Соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>косо́го разбе́га толчко́м одной но́ги де́вушки)</p> <p>Разви́тие скоро́стно-си́ловых ка́честв.</p>		<p>жки.</p>
37	<p>Опо́рный пры́жок че́рез ко́ня (пры́жок но́ги врозь - юно́ши; пры́жок у́глом с ко́сого разбе́га толчко́м одной но́ги де́вушки)</p> <p>Разви́тие скоро́стно-си́ловых ка́честв.</p>	1	<p>Опи́сывать те́хнику и вы́полнять опо́рные пры́жки. Со́блюдают пра́вила безо́пасности.</p>
38	<p>По́вороты в дви́жении. По́дъем в упо́р си́лой - юно́ши. Толчко́м но́г по́дъем в упо́р на ве́рхнюю же́рдь – де́вушки. Разви́тие си́лы.</p>	1	<p>Вы́полнять эле́менты на пере́кладине. Со́блюдают пра́вила безо́пасности.</p>
39	<p>По́вороты в дви́жении. По́дъем в упо́р си́лой - юно́ши. Толчко́м но́г по́дъем в упо́р на ве́рхнюю же́рдь – де́вушки. Разви́тие си́лы.</p>	1	<p>Вы́полнять эле́менты на пере́кладине. Со́блюдают пра́вила безо́пасности.</p>
40	<p>Ви́с согну́вшись, ви́с прогну́вшись, у́гол в упо́ре юно́ши. Толчко́м дву́х но́г ви́с у́глом – де́вушки. Разви́тие си́лы.</p>	1	<p>Вы́полнять эле́менты на пере́кладине. Со́блюдают пра́вила безо́пасности.</p>
41	<p>Ви́с согну́вшись, ви́с прогну́вшись, у́гол в упо́ре юно́ши. Толчко́м дву́х но́г ви́с у́глом –</p>	1	<p>Вы́полнять эле́менты на пере́кладине. Со́блюдают пра́вила безо́пасности.</p>

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

	способностей.		
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
47	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
48	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)			
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

51	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
52	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
53	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила

	<p>Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		<p>безопасности.</p>
55	<p>Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
56	<p>Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

57	<p>Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).</p> <p>Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
58	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).</p> <p>Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)			
59-60	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Переход с	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.

	<p>одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км.</p>		Соблюдают правила безопасности.
61-62	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Прохождения дистанции 3км.</p>	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
63-64	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.</p> <p>Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Попеременный</p>	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.

	<p>двухшажный ход.</p> <p>Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками).</p> <p>прохождение дистанции до 4 км.</p>		
65-66	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками).</p> <p>прохождение дистанции до 4 км..</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.</p>
67-68	<p>Техника изученных ходов, прохождение дистанции</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход</p>

	до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.		с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.

	сторону.		
73-74	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
76	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила

	сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).		безопасности.
77	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
79	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в

			соревнованиях в избранном виде спорта.
Баскетбол (9 часов)			
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
82	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	<p>техники защитных действий (вырывание и выбивание).</p> <p>Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите).</p> <p>Учебная игра баскетбол.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>		
83	<p>Совершенствование техники передвижений.</p> <p>Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание).</p> <p>Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите).</p> <p>Учебная игра баскетбол.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
84	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом,</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>

	защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.		
85	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
86	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
87	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика (12 часов)			
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>			
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
90	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

91	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
92	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
93	<p>Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>

Прыжок в длину с разбега (3 часа)

94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

Метание мяча и гранаты (2 часа)

97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка (4 часа)</i>			
99	Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег (до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
100	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препят-	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.

	<p>ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.</p> <p>Совершенствовать технику длительного бега.</p>		
101	<p>Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.</p> <p>Совершенствовать технику длительного бега.</p>	1	<p>Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.</p>
102	<p>Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.</p> <p>Совершенствовать технику длительного бега.</p>	1	<p>Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности.</p>