

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДРУЖНОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Приложение к образовательной программе, утвержденной
приказом № 271 –ОД от «31» августа 20 18 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для базового уровня 10-11 класс

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандартного образования среднего общего образования.

Разработал:

Учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории
Городинский Владимир Сергеевич

1. Планируемые результаты.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Бег 2000 м., мин,с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин,с	13,30	-

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 физическими 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;
- 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 РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2. Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и 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 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 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

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

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

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

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях 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 легкой атлетикой. Самоконтроль.

Лыжная подготовка.

10-11 классы. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

3. Тематическое планирование.

Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
2	3	4
Спринтерский бег (5 ч)	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)
	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)
	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)
	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)
Прыжок в длину (3 ч)	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов
	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов
Метание мяча	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие	Уметь: метать мяч на дальность с разбега

и гранаты (3 ч)	скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	
	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность
	Гимнастика- 40часов 10класс-20ч. 11класс-20ч.	

Висы и упоры (11 ч)	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине

	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату

Акробатические упражнения. Опорный прыжок (9ч)	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
	Комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
	Комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
	Комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)

	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
Волейбол (17 ч)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Комбинации из передвижений и остановок	Уметь: выполнять в игре или

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

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА -48часов: 10кл-24ч. ;11кл-24ч.

Инструктаж по ТБ на уроках л/п. Теоретические сведения. Повторение пройденного материала за 9кл.	<i>Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожения. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Проверка готовности и исправности инвентаря. Правила переноски и надевания лыж. Скользящий шаг без палок и с палками. Коньковый ход без палок.</i>
Техника попеременно двухшажного хода.	<i>Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге(2х300). Скользящий шаг без палок и с палками(2х300). Попеременный двухшажный ход (работа над отталкиванием рукой в попеременном двухшажном ходе).- работа на учебном кругу 300м по мере усвоения. Медленное передвижение на лыжах по дистанции.</i>
Техника подъёмов, спусков, поворотов. Теоретические сведения.	<i>Подъём в гору скользящим шагом.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.Подъём в гору коньковым двухшажным ходом. Передвижение на лыжах по дистанции до 4 км. Подвижные игры. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i>
Техника попеременно двухшажного хода и одновременных ходов.	<i>Прохождение попеременным двухшажным ходом3-300м.Одновременным одношажным 3-300м. Одновременным бесшажным 2-300м. Прохождение дистанции 4км.-девочки,5км.-юноши в равномерном темпе классикой</i>
Техника подъёмов, спусков, поворотов. Развитие двигательных качеств.	<i>Подъём в гору скользящим шагом, коньковым двухшажным.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4-5 км в равномерном темпе. Подвижные игры.</i>
Техника одновременных ходов. Теория.	<i>Одновременный одношажный ход 3-300м.(работа рук и ног)Одновременный бесшажный ход 3- 300м. Передвижение на лыжах по дистанции с использованием изученного хода. История л/спорта</i>
Техника подъёмов, спусков, поворотов. Развитие двигательных качеств.	<i>Спуск с горы в средней стойке</i> Подъём в гору скользящим и ступающим шагом. Подъём коньковым двухшажным ходом 6-10 раз. Прохождение дистанции 4 км. в равномерном темпе.
Техника одновременно-бесшажного хода. Коньковые хода.	<i>О.У.Прохождение 3-300м.одновременным бесшажным ходом. Коньковый ход без палок 3-450м.Коньковый одношажный ход 2-450м. Встречные эстафеты.Прохождение дистанции 4-5км. в равномерном темпе коньковым стилем.</i>
Техника подъёмов, спусков, поворотов, торможения. Развитие	<i>Спуски в средней стойке. Обучение торможению «плугом» (обучение стойке торможения и разведению задних концов лыж: а) на месте – имитация; б) при пологом спуске в стойке</i>

	двигательных кач.	<i>торможения). Игра «Гонки с преследованием. Подъём в гору коньковым ходом.</i>
	Теория. Техника Одновременно - бесшажного и конькового хода. Развитие ДК.	<i>Виды лыжного спорта. Одновременный бесшажный ход (вынос рук и постановка палок, руки-кисти проносятся как можно ниже колен).. Круговые эстафеты с этапом до 450м..</i>
	Техника подъёмов, спусков, торможения. Развитие двигательных качеств	<i>Спуски в средней стойке на оценку. Подъём скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом»(разведению задних концов лыж при пологом, и среднем спуске в стойке торможения. Прохождение дистанции 4км. дев.и 5 км.юноши.</i>
	Техника одновременно-бесшажного и конькового хода. Развитие ФК.	<i>Одновременный бесшажный ход на оценку. Коньковый ход(перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок и длительное скольжение на одной лыже) Коньковый двухшажный ход3-4-450м и одношажный3-4-450м..</i>
	Теоретические сведения. Лыжная техника.	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Коньковый ход без палок. Подвижные игры с использованием лыжной техники.</i>
	Лыжная техника.	<i>Повторение ранее изученной техники лыжных ходов. Лыжная гонка 2км (девушки) и 3км.(юноши) на оценку с использованием изученной техники лыжных ходов.</i>
	Горная техника. Развитие фк.	<i>Спуски в различных стойках. Подвижные игры с использованием техники лыжных ходов, подъёмов, спусков, поворотов, торможений. Ускорения в гору 6-10раз.</i>
	Лыжная техника. Развитие фк.	<i>Прохождение дистанции 5-6 км по пересеченной местности используя изученную технику лыжных ходов.</i>
	Лыжная техника. Горная техника.	<i>Подвижные игры с использованием техники лыжных ходов, подъёмов, спусков, поворотов, торможений. Прохождение 2км. коньковым ходом в равномерном темпе.</i>
	Лыжная техника. /классика/	<i>Попеременный двухшажный ход 3-400м. Одновременные хода 3-400м. Ускорения 5-100м. (классикой) Заминка-бег трусцой 600м.</i>
	Лыжная техника. /свободный стиль/	<i>ОУ. Коньковый без палок 2-450м. Коньковый двухшажный 3-450м. Коньковый одношажный 4-450м. Эстафета 2-100м.</i>
	Лыжная техника.	<i>Прохождение дистанции 5км.(д), 6км.(ю) по пересеченной местности свободным стилем.</i>
	Лыжная техника	<i>ОУ. Прохождение дистанции 3(д), 4(ю)-450м. коньковым ходом. Ускорения 5-60м., 5-100м., 5-200м.</i>
	Лыжная техника	<i>ОУ. Прохождение дистанции 3(д), 4(ю)-450м. коньковым ходом. Ускорения 5-60м., 5-100м., 5-200м.</i>
	Лыжная техника	<i>Прохождение дистанции 3км.(д), 5км.(ю) на результат. Заминка-бег трусцой 600м.</i>

Горная техника. Развитие фк	Спуски и подъёмы ранее изученными способами.
--------------------------------	--

Баскетбол 8ч.

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

Кроссовая подготовка и легкая атлетика-14ч.

Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия
Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия
Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия
Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия
Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия
Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом		Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега
	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность

	Соревнования по легкой атлетике, рекорды	и в цель
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность
Прыжок в высоту (3 ч)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов
	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов
	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов