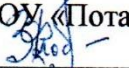


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Поташкинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Поташкинская СОШ»

 Ф.Р. Злобина
от 28 августа 2020 г.

Утверждено:

Директор МБОУ

«Поташкинская СОШ»



/ П.Ю. Русинов/
от 28 августа 2020 г
Приказ №84 от 28.08.2020г.

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
для 10-11 классов
на 2020-2021 учебный год**

Поташка
2020 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 и основы здорового образа 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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья¹.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность ²

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в

1. Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

2. С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

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. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

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. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

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. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

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. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусках, гимнастическом козле, коне и бревне.

- Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, построение в одну колонну, размыкание и смыкание на месте и в движении, выполнение различных строевых команд;

- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, общеразвивающие упражнения в парах; подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д); поднимание туловища из положения лежа на спине; общеразвивающие упражнения с различными способами бега, ходьбы, прыжков, вращений; упражнения на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;

- Лазанье по канату, скамейке, гимнастической стенке; упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой, метание набивного мяча;

- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах и позвоночника; упражнения с партнерами, акробатические комплексы упражнений на гимнастических матах, бревне;

- Опорные прыжки через гимнастического «коня», «козла».

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в *спортивной ходьбе*, беге на короткие, средние и *длинные* дистанции; прыжках в длину и высоту.

- Высокий, средний, низкий старт; специальные беговые упражнения; бег в равномерном темпе; многоскоки; метание в цель и на дальность из различных исходных положений; метание меча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками), метание гранаты.

- Прыжковые упражнения; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки на точность приземления.

- Метание малого мяча в цель с 8 и более шагов; метание мячей горизонтальную и вертикальную цель; метание малых мячей из различных исходных положений; метание мяча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками)

- Бег с изменением скорости и направления движения; различные варианты челночного бега; эстафетный бег; подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, *футболе*.

Баскетбол

- Стойки игрока;
- Перемещения в стойке;
- Перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед;
- Остановка двумя шагами, прыжком; повороты без мяча, с мячом;
- Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках);
- Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения, скорости;
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения);
- Тактика свободного нападения;
- Тактика защиты;
- Вырывание и выбивание мяча.

Волейбол:

- Нижняя, верхняя передача мяча.
- Нижняя и верхняя прямая подача мяча.
- Стойки и передвижения.
- Техника нападающего удара, блокирование.
- Индивидуальные действия в защите и нападении.

Футбол:

- Ведение, передачи.
- Удары по мячу.
- Передвижения.
- Двусторонняя игра.
- Правила и судейство спортивных игр.

Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.

- Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием.
- Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
- Спуски: прямо и наискось в основной стойке, в низкой стойке и в высокой стойке.
- Торможения: «плугом», «упором», «полуплугом», падением.
- Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.
- Преодоление препятствий: произвольным способом, способом «перешагивание»; преодоление крутых спусков и подъемов;
- Эстафеты: передвижение различными классическими ходами, в парах, передвижение на одной лыже, передвижение без палок.

Туризм и спортивное ориентирование.

Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс (теория).

Прикладная физическая подготовка. Техничко-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной

местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях.
Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом).

Тематическое планирование по физической культуре для 10 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контроль	Тестирование	Другое
	Физическое совершенство Лёгкая атлетика				
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Характеристика вида спорта. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Совершенствование техники низкого старта.	1			
2.	Ходьба и бег. Техника движений и её основные показатели. Низкий старт. Спринтерский бег. Старт и стартовый разгон.	1	ОТ		
3.	Спринтерский бег (бег по дистанции). Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1	УВ		
4.	Спринтерский бег (финиширование). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
5.	Бег 100м с учётом времени (ГТО). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие выносливости.	1	УВ		
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ГТО). Метание гранаты на дальность. Многоскоки. Эстафетный бег.	1	ФР		
7.	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) Метание гранаты на дальность (ГТО).	1	ФР		
8.	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Техника эстафетного бега. Подтягивание из виса на низкой (высокой) перекладине (ГТО).	1		ФР	
	Кроссовая подготовка	3			
9.	Бег по пересеченной местности «шестиминутный бег».	1		УВ	
10.	Бег 2000м с учётом времени (ГТО);	1	УВ		
11.	Бег 3000м без учёта времени по пересеченной местности; Правила проведения самостоятельных занятий.	1			

	Баскетбол	12			
12.	Техника Безопасности. Характеристика вида спорта. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке баскетболиста.	1			
13.	Перемещения в стойке . Технико-тактические действия в защите. Правила игры.	1			
14.	Перемещения баскетболиста. Технико-тактические действия в нападении. Развитие координационных способностей.	1	ОТ		
15.	Ведение Б/Б мяча шагом и бегом с изменением направления и высоты отскока. Развитие силы.	1	ОТ		
16.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с отскоком от пола. Развитие силы.	1			
17.	Передачи мяча в парах, тройках с отскоком от пола. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1		ФР	
18.	Передачи мяча на месте и в движении. Совершенствовать остановки прыжком и в 2 шага, повороты. Учебная игра	1	ОТ		
19.	Остановки после ведения по сигналу Броски по кольцу после ведения. Развитие координации.	1			
20.	Совершенствовать броски мяча в кольцо после ведения. Остановки в баскетболе . Учебная игра.	1	ОТ		
21.	Броски мяча в кольцо после ведения. Технико-тактические действия в нападении. Учебная игра	1			
22.	Учебная игра	1	ОТ		
23.	Стрит бол.	1			
	Гимнастика	18			
24.	Техника Безопасности. Характеристика вида спорта. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Акробатические упражнения	1			
25.	Строевые упражнения. Разминка в парах. «мост» из положения стоя (девочки). Стойка на голове и руках (юноши). Переворот боком.	1			

26.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения Правила соревнований по гимнастике.	1	ОТ		
27.	Акробатика. Строевые упражнения. Переворот в сторону. Развитие гибкости.	1			
28.	Акробатика. Строевые упр. Развитие гибкости. Прыжки через скакалку (тест)	1		ФР	
29.	Акробатика. Комбинация из ранее изученных акр. упражнений . Развитие гибкости.	1	ОТ		
30.	Разучить упражнения в равновесии (девушки). Стойка на носках, поворот на носках в полуприседе. Упражнения на перекладине (юноши). Из размахивания подъём переворотом, перемах правой (левой) вперёд	1			
31.	Упражнения в равновесии на перекладине. Развитие гибкости.	1			
32.	Упражнения с предметами (скакалка, обруч) Упр. в равновесии и на перекладине .	1	ОТ		
33.	Лазания по канату в 3 приёма. Развитие гибкости. Основы биомеханики гимнастических упражнений	1	ОТ		
34.	Наклон вперёд из положения стоя (ГТО). ОРУ в движении. Лазание по канату в 2 приема.	1			
35.	Лазание по канату в 2 приема. Развитие силы. Подтягивания.	1	ОТ		
36.	Опорный прыжок. Совершенствование техники разбега (наскок и отталкивание). Тест: поднимание прямых ног на гимн. стенке.	1		ФР	
37.	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через гимн. козла (мальчики), ноги врозь (девочки) Тест: поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (ГТО).	1		ФР	
38.	Опорный прыжок. Полоса препятствий.	1	ОТ		
39.	Полоса препятствий (контроль).	1		УВ	
40.	Кувырок вперёд, назад. Переворот в сторону.	1			

41.	Полушпагат. Стойка на руках с помощью.	1			
	Футбол	3			
42.	Техника Безопасности. Характеристика вида спорта. Стойки, передвижения в футболе.	1			
43.	Удары по мячу и ведение мяча Правила игры и судейство.	1			
44.	Совершенствование ударов по мячу и ведения мяча. Учебная игра.	1			
	Плавание	2			
45.	Техника Безопасности. Характеристика вида спорта. Видео.	1			
46.	Техника плавания (имитация).	1			
47.	Стартовая позиция. Гигиенические требования.	1	ОТ		
	Лыжная подготовка	21			
48.	Техника Безопасности на уроках по лыжной подготовке. История зарождения вида спорта. Требования к одежде и обуви. Температурный режим.	1			
49.	Переноска и построение с лыжами. Совершенствование попеременных ходов. Дистанция до 1 км.	1			
50.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1			
51.	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	ОТ		
52.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.. Спуск с горы в основной стойке. Дистанция до 1,5км.	1			
53.	Совершенствование техники одношажного хода и подъёма в гору «Ёлочкой» , «Полуёлочкой». Развитие выносливости.	1			
54.	Спуски с горы в низкой стойке . Дистанция до 2км. Совершенствовать поворотам на месте «Махом».	1	ОТ		

55.	Совершенствование поворотов на месте «Махом». Преодоление трамплинов 30-50м.	1	ОТ		
56.	Передвижение с чередованием ранее изученных ходов. Дистанция до 2,5км. Повороты на месте.	1			
57.	Преодоление трамплинов. Спуск с горы наискось.	1	ОТ		
58.	Дистанция 3 км. (ГТО).	1		УВ	
59.	Техника конькового хода	1	ОТ		
60.	Коньковый двухшажный ход	1			
61.	Коньковый ход с преодолением подъёма	1			
62.	Повороты переступанием в движении налево и направо.	1			
63.	Торможение «Упором» и «Плугом».	1	ОТ		
64.	Повороты переступание в движении. Дистанция до 5км.	1	ОТ		
65.	Преодоление препятствий: произвольным способом, способом «перешагивание»; преодоление крутых спусков и подъемов.	1			
66.	Упражнения на склоне: спуски с лёгким подскоком. Совершенствование техники коньковых ходов.	1			
67.	Техника попеременного черёхшажного хода. Техника конькового хода..	1	ОТ		
68.	Преодоление глубокого снега и препятствий	1			
	Волейбол	12			
69.	Техника Безопасности. Характеристика вида спорта. Совершенствовать приём и передачу мяча. Развитие координации.	1			
70.	Совершенствовать приём и передачу мяча в паре. Правила игры волейбол.	1			

71.	Совершенствование приёма и передачи мяча в паре. Совершенствовать нижнюю прямую подачу. Индивидуальные действия в защите	1			
72.	Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Обучать верхней подаче. Нижняя прямая подача . Учебная игра волейбола.	1	ОТ		
73.	Совершенствование верхней подачи. Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении.	1			
74.	Блокирование и нападающий удар. Учебная игра.	1			
75.	Передачи мяча в парах . Отработка игровых комбинаций. Блокирование и нападающий удар.Учебная игра волейбола.	1	ОТ	ФР	
76.	Отработка игровых комбинаций. Верхняя подача.	1			
77.	Верхняя подача (контроль). Учебная игра волейбол.	1	ФР		
78.	Судейство в волейболе. Учебная игра.				
79.	Нападающий удар из зоны 2,4,6				
80.	Выполнение комбинационных заданий по карте.				
81.	Учебная игра.				
	Лёгкая атлетика	20			
82.	Техника Безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Характеристика вида спорта.Прыжки. Техника разбега в прыжках в высоту.	1			
83.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
84.	Прыжки. Техника разбега и прыжка в высоту (контроль).	1	ОТ		
85.	Ходьба и бег. Совершенствование техники низкого старта. Развитие координации. Челночный бег 10X10м	1			

86.	Челночный бег 10X10м. Совершенствовать технику спринтерского бега (бег по дистанции).	1		УВ	
87.	Техника низкого старта (контроль). Бег с заданным темпом и скоростью. Бег 30, 100 м с высокого старта - финиширование	1			
88.	Ходьба и бег. Бег 100м с высокого старта с учётом времени (ГТО). Развитие силы, выносливости.	1		УВ	
89.	Прыжки. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости. Тройной прыжок.	1			
90.	Техника разбега в прыжках в длину с разбега. Развитие выносливости.	1			
91.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ГТО). Метание. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие выносливости.	1	ФР		
92.	Метание малого мяча в цель с 8 и более шагов; метание мячей горизонтальную и вертикальную цель.	1			
93.	Бег 2000м с учётом времени (ГТО). Совершенствование техники разбега в прыжках в длину с разбега.	1	УВ		
94.	Метание мяча. Техника метания Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	1	ОТ		
95.	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Техника прыжка в длину с разбега.	1	ОТ		
96.	Метание гранаты на дальность (ГТО). Развитие выносливости.	1	ФР		
97.	Передача эстафетной палочки в «коридоре» .	1	ОТ		
98.	Бег 60 м с низкого старта Развитие выносливости.	1	ФР		
99.	Сил. упр.: подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (ГТО).	1	ФР		
100.	Бег по пересечённой местности до 10 мин. Преодоление естественных препятствий.	1			
101.	Бег по пересеченной местности «шестиминутный бег» .	1		УВ	
	Туризм	4			

102.	Полоса препятствий	1			
103.	Туристические узлы.	1			
104.	Ориентирование на местности «по легенде», «по карте». Совершенствовать туристические узлы.	1			
105.	Кросс- поход.	1			

ФР – фиксирование результата ОТ – оценка техники УВ – учёт времени

Тематическое планирование по физической культуре для 11 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контроль	Тестирование	Другое
	Физическое совершенство Лёгкая атлетика	105 8			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Характеристика вида спорта. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Совершенствование техники высокого и низкого старта до 40 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1			
2	Ходьба и бег. Техника движений и её основные показатели. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств: эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением.	1	ОТ		
3	Спринтерский бег (бег по дистанции 30-60 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств: прыжки и многоскоки.	1	УВ		
4	Спринтерский бег (финиширование). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка.	1			
5	Бег 100м (ГТО). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		УВ	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ГТО). Метание. Метание гранаты 500 (700) г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1		ФР	
7	Метание гранаты 500 (700) г на дальность с полного разбега (ГТО). Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ФР		
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Отталкивание.	1		ФР	

	Подтягивание из виса на низкой (высокой) перекладине (ГТО).				
	Кроссовая подготовка	3			
9	Бег по пересеченной местности «шестиминутный бег». Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по кроссу.	1		ФР	
10	Общеразвивающие упражнения. Бег 2000м (ГТО);	1		УВ	
11	Бег 3000м без учёта времени по пересеченной местности. Развитие выносливости. Правила проведения самостоятельных занятий. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1			
	Баскетбол	12			
12	Инструктаж по ТБ. Характеристика вида спорта. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передача мяча в движении различными способами. Учебная игра.	1			
13	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча в движении различными способами. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Техничко-тактические действия в защите. Правила игры.	1			
14	Перемещения и остановки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Быстрый прорыв (2*1, 3*1). Техничко-тактические действия в игре. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОТ		
15	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2*1*2) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ОТ		

16	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
17	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
18	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ОТ		
19	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание, вырывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
20	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча со сменой места, с сопротивлением. Бросок от плеча с сопротивлением после ловли. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ОТ		
21	Совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска. Техничко-тактические действия в игре. Учебная игра	1			
22	Выполнение штрафного броска удобным способом. Техничко-тактические действия в игре. Учебная игра.	1	ОТ		
23	Стрит бол. Терминология элементов. Основные правила соревнований. Профилактика травматизма на уроках спортивных игр.	1			
	Гимнастика	18			
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. 20	1			

	Характеристика вида спорта. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Строевые упражнения: повороты в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два (три) приема.				
25	Строевые упражнения: повороты в движении. Общеразвивающие упражнения в движении. Совершенствование сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (девушки); длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках (юноши).	1			
26	Строевые упражнения. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад в упор присев (девушки); длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок вперед, поворот боком, прыжок в глубину (юноши). Лазание по канату произвольным способом. Правила соревнований по гимнастике.	1			
27	Строевые упражнения. Комбинация из разученных акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1	ОТ		
28	Строевые упражнения. Совершенствование комбинации акробатических упражнений: мост из положения стоя с помощью (девушки); длинный кувырок вперед (юноши). Передвижение влево (вправо) по рейкам гимнастической скамейки с поворотом на 360 градусов, лазанье по наклонной скамейке, ходьба на носках укороченными и приставными шагами. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1		ФР	
29	Комбинация акробатических упражнений. Совершенствование техники опорного прыжка через козла способом «ноги врозь» (девушки), через коня «согнув ноги» (юноши). Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне (девушки); в висе на перекладине: вис согнувшись, вис прогнувшись (юноши). Развитие гибкости.	1	ОТ		
30	Опорный прыжок «боком» в правую, левую сторону через козла (девушки), через коня (юноши). Упражнения в равновесии (девушки): махом правой вперед, поворот на 180 градусов налево, руки через стороны вверх и вниз, соскок	1			

	прогнувшись. Упражнения на перекладине (юноши): вис завесом одной ногой, вис на согнутых руках, висы согнувшись и прогнувшись, вис на подколенках.				
31	Совершенствование упражнений в равновесии (девушки), на перекладине (юноши). Лазанье по канату в три приема а скорость. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета (150-200 гр) на голове.	1			
32	Общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствование техники: опорного прыжка, лазания по канату в три приема на скорость.	1			
33	Лазанье по канату в 2 и 3 приёма на скорость. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната. Упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки. Основы биомеханики гимнастических упражнений	1	ОТ		
34	Наклон вперёд из положения стоя (ГТО). Лазанье по канату без помощи ног (юноши). Совершенствование техники опускания в «мост» и вставания переворотом в сторону (девушки).	1		ФР	
35	Лазанье по канату без помощи ног (юноши). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девушки): приставные, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроем. Расхождение вдвоем при встрече. Подтягивания на перекладине (юноши). Комплекс упражнений с предметами.	1			
36	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» (девушки); через коня «боком» вправо, влево. Совершенствование техники упражнений в равновесии, на перекладине. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1		ФР	
37	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» (девушки); «согнув ноги» (юноши). Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий.	1	ОТ		

	Комплекс упражнений в парах, шеренгах, колоннах.				
38	Комбинация упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (девушки), на перекладине (юноши). Комбинации из 4-5 акробатических упражнений, составленных учащимися.	1	ОТ		
39	Преодоление полосы препятствий с включением бега, прыжков, лазания, каната, гимнастических скамеек. Комплекс упражнений с использованием гимнастических скамеек.	1		УВ	
40	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (ГТО). Стойка на голове и руках силой (юноши). Мост из положения стоя с помощью (девушки). Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.	1		ФР	
41	Выполнение комбинации из 4-5 акробатических упражнений, составленных учащимися.	1	ОТ		
	Футбол	3			
42	Инструкция по технике безопасности при занятиях футболом. Характеристика вида спорта. Стойки, передвижения игрока в футболе. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками, с ускорениями, рывками, изменением направления, с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед.	1			
43	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Правила игры и судейство. Учебная игра в футбол по правилам.	1			
44	Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Совершенствование ударов по мячу и ведению мяча. Упражнения специальной физической и технической подготовки	1			

	Учебная игра в футбол по правилам.				
	Плавание	3			
45	Инструкция по технике безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Характеристика вида спорта. Видеоурок: «Плавание: стили, дистанции, лучшие пловцы, нормативы».	1			
46	Комплексы специальных упражнений для развития силы мышечных групп, участвующих в гребковых движениях при плавании способами «кроль», «брасс», «дельфин». Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса. Техника стартового прыжка. Гигиенические требования.	1			
47	Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Прикладное плавание.	1	ОТ		
	Лыжная подготовка	21			
48	Инструкция по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. История зарождения вида спорта. Требования к одежде и обуви. Температурный режим. Развитие общей выносливости.	1			
49	Совершенствование классических ходов на различном рельефе местности. Дистанция до 2 (3) км. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1			
50	Совершенствование классических ходов на различном рельефе местности. Дистанция до 2 (3) км. Спуски в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1			
51	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование классических ходов на различном рельефе местности. Дистанция до 2 (3) км. Развитие скоростной выносливости.	1	ОТ		
52	Обучение передвижению в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Изменение стойки спуска со склонов разной крутизны. Дистанция до 2(3) км.	1			

53	Совершенствование передвижению в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Подъём в гору «елочкой», «полуёлочкой». Развитие специальной выносливости.	1			
54	Совершенствование классических ходов на различном рельефе местности. Спуски со склонов в основной и низкой стойках. Дистанция до 3(5) км. Обучение торможению и повороту «плугом» на склонах разной крутизны.	1	ОТ		
55	Техника одновременного одношажного хода. Совершенствование торможению и повороту «плугом» на склонах разной крутизны. Преодоление трамплинов 30-50м.	1	ОТ		
56	Передвижение попеременным двухшажным и одновременным ходами на разной скорости. Дистанция до 3(5) км.	1			
57	Повороты на месте «махом». Спуски с преодолением неровностей склона. Развитие специальной выносливости.	1	ОТ		
58	Дистанция 3 (девушки) и 5 (юноши) км классическим ходом (ГТО).	1		УВ	
59	Спуски с преодолением неровностей склона. Совершенствование техники попеременных ходов на разной скорости. Развитие специальной выносливости.	1	ОТ		
60	Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу на различном рельефе местности. Совершенствование спусков с преодолением неровностей склона.	1			
61	Совершенствование техники коньковых ходов одновременных и попеременных. Техника одновременного двухшажного хода.	1	ОТ		
62	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование поворотов переступанием в движении со склона разной крутизны.	1			
63	Совершенствование поворотов переступанием в движении со склона разной крутизны. Торможение и поворот «плугом» на склоне.	1	ОТ		
64	Повороты переступанием в движении на склоне разной крутизны. Дистанция до 5 (6) км.	1	ОТ		

65	Преодоление препятствий: произвольным способом, способом «перешагивание»; преодоление крутых спусков и подъемов. Совершенствование техники коньковых ходов.	1			
66	Упражнения на склоне: спуски с лёгким подскоком. Совершенствовать технику конькового хода.	1			
67	Обучение технике попеременного четырехшажного хода. Техника двухшажного конькового хода.	1	ОТ		
68	Преодоление глубокого снега и препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий.	1			
	Волейбол	13			
69	Инструкция по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Характеристика вида спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Развитие координации.	1			
70	Совершенствование техники приёма и передач мяча у сетки, в прыжке через сетку. Прием мяча с подачи. Двусторонняя учебная игра по правилам. Основные правила соревнований по волейболу.	1			
71	Совершенствование техники приёма и передач мяча: над собой, во встречных колоннах, стоя спиной к цели. Совершенствование техники подач мяча: нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1			
72	Технико-тактические действия игроков: взаимодействие в защите при приёме мяча. Совершенствование техники верхней подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	ФР		
73	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Совершенствование техники верхней подачи в заданную часть площадки. Учебная игра в волейбол. Развитие силы. Групповые действия в нападении и защите.	1			
74	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 26	1			

	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол.				
75	Передачи мяча в парах через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники: подача, прием, передача, удар. Совершенствование нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра волейбола.	1	ОТ		
76	Отработка игровых комбинаций. Совершенствование техники защитных действий: блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Учебная игра волейбола.	1			
77	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Учебная игра волейбол.	1	ФР		
78	Совершенствование техники защитных действий: нападающий удар, блокирование нападающего удара. Правила и организация игры в волейбол. Судейство. Учебная игра в волейбол.				
79	Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.				
80	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра, приближенная к соревнованиям. Помощь в судействе.				
81	Организация и проведение разучиваемой игры. Помощь в судействе.				
	Лёгкая атлетика	20			
82	Инструкция по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (с 3-5 шагов разбега, с 7-9 шагов разбега). Развитие координационных способностей: прыжки через препятствия и на точность приземления.	1			

83	Совершенствование техники разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание» (разбег с 9-11 шагов). Развитие координационных способностей: барьерный бег, прыжки через препятствия. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	1			
84	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег в равномерном темпе 15-20 минут. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1	ФР		
85	Ходьба и бег. Совершенствование техники низкого старта до 40 м. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, круговая тренировка, челночный бег 10x10 м	1			
86	Челночный бег 10x10м Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт до 40 м, высокий старт до 40 м, скоростной бег до 40 м. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением.	1	УВ		
87	Техника низкого старта. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег 30 и 100 м с высокого старта (стартовый разгон и финиширование).	1	ОТ		
88	Бег в равномерном и переменном темпе от 10 минут. Бег 100м с высокого старта (ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.	1	УВ		
89	Совершенствование техники прыжка в длину с короткого разбега. Специальные беговые упражнения в упоре. Развитие выносливости: бег на выносливость с переменной скоростью.	1			
90	Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» с длинного разбега. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе до 20 минут.	1			
91	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ГТО). Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 шагов разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	1	ФР		

	Развитие выносливости.				
92	Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание гранаты 500 (700) г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м; метание мячей 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-15 м. Развитие выносливости: кросс до 15 минут.	1			
93	Бег 2000 (3000) м (ГТО). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (с 13-15 шагов).	1		УВ	
94	Техника метания мяча 150 г с разбега на дальность. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Сложная эстафета.	1	ОТ		
95	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с длинного разбега	1	ОТ		
96	Метание гранаты 500 (700) г на дальность (ГТО). Развитие выносливости: бег в равномерном и переменном темпе до 20 минут.	1		ФР	
97	Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в коридоре . Обучение технике толкания ядра. Развитие скоростно-силовых способностей: метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1	ОТ		
98	Бег 30 м с низкого старта. Развитие выносливости: круговая тренировка.	1	ФР		
99	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине (ГТО). Бег по пересеченной местности до 10-15 минут.	1	ФР		
100	Бег по пересечённой местности до 20 минут. Преодоление естественных препятствий.	1			
101	Бег по пересеченной местности «шестиминутный бег» Игры и эстафеты с бегом.	1		УВ	
	Туризм	4			
102	Основы знаний по туризму. Распределение обязанностей, разработка маршрута. Преодоление полосы препятствий.	1			

103	Подбор личного снаряжения, групповое снаряжение, правила безопасности в походе. Подвижные игры.	1			
104	Подвижные игры. Эстафета с транспортировкой участников.	1			
105	Туристическая эстафета с установкой палаток и других туристических умений и навыков.	1			

ФР – фиксирование результата ОТ – оценка техники УВ – учёт времени