### C:\Users\1\Desktop\прогр 10-11\физра 002.jpg

Рабочая программа разработана на основе документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);

- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск, утв. 31.08.2015;

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015).

**Учебник:**

В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура 10 -11 классы» М.: Просвещение, 2018.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения. Гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно–силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты, перестроение двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
* В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.
* **Объяснять:**
* • роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* • роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
* **Характеризовать:**
* • индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* • особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* • особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* • особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* • особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* • особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
* **Соблюдать правила:**
* • личной гигиены и закаливания организма;
* • организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* • культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* • профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* • экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
* **Проводить:**
* • самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* • контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* • приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* • приемы массажа и самомассажа;
* • занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* • судейство соревнований по одному из видов спорта.
* **Составлять:**
* • индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* • планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
* **Определять:**
* • уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* • эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* • дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.
* **Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

* **Двигательные умения, навыки и способности:**
* **В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).
* **В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).
* **В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
* **Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
* **Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
* **Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
* **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.
* Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа 10 – 11 классов рассчитана на 204 ч (по 3 ч в неделю).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс. 3 часа в неделю, всего 102 ч.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Раздел** | **Тама** |
| 1 | **Легкая атлетика 15 ч** | Правила безопасности. Подтягивание в висе. |
| Обучение низкому старту. Бег 100 м. |
| Закрепление низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м. |
| Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м. Медленный бег 4 мин. |
| Обучение разбегу в прыжках в длину. Бег 100 м. |
| Контрольный урок – бег 100 м. |
| Обучение отталкиванию в прыжках в длину. Медленный бег 5 мин. |
| Обучение приземлению в прыжках в длину. |
| Контрольный урок – прыжок в длину с разбега. |
| Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивания». |
| Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивания». |
| Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». |
| Обучение технике метания гранаты на дальность. Бег 1500 м. |
| Закрепление техники метания гранаты на дальность. Бег 2000 м. |
| Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 2000 м. |
| 2 | **Кроссовая подготовка 12ч.** | Обучение старту группой. Бег по пересечённой местности 2км – Д; 3 км – Ю. |
| Закрепление старта группой. Бег по пересечённой местности 2км – Д; 3 км – Ю. |
| Совершенствование старта группой. Бег по пересечённой местности 2км.- Д;3км.–Ю. |
| Обучение тактике бега (распределение сил по дистанции). Бег 3 км. -Д; 4км.-Ю. |
| Закрепление тактики бега (распределение сил по дистанции). Бег 3 км. -Д; 4км.-Ю. |
| Совершенствование тактики бега (распределение сил по дистанции). Бег 3 км .-Д; 4км.-Ю. |
| Обучение тактике бега «обгон». Бег 4 км.- Д; 5км. – Ю. |
| Закрепление тактики бега «обгон». Бег 4км. – Д; 5км. – Ю. |
| Совершенствование тактики бега «обгон». Бег 4км. – Д; 5км. – Ю. |
| Обучение тактике бега «финиширование». Бег 4км. – Д; 5км. – Ю. |
| Закрепление тактики бега «финиширование». Бег 4км. – Д; 5км. – Ю. |
| Совершенствование тактики бега «финиширование». Бег 4 км.- Д; 5км. – Ю. |
| 3 | **Волейбол 15 ч.** | Правила поведения в спортзале. Обучение технике передвижения, остановок, поворотов и стоек. |
| Ф и С – одно из средств всестороннего развития личности. Обучение передаче мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. |
| Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. |
| Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. |
| Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Совершенствование перемещений. Учебная игра. |
| Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра. |
| Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра. |
| Совершенствование верхней прямой подаче. Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра. |
| Совершенствование верхней прямой подаче. Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра. |
| Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Учебная игра. |
| Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Учебная игра. |
| Обучение блокированию нападающего удара. Учебная игра. |
| Закрепление прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара. Учебная игра. |
|  |  | Совершенствование нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара. Учебная игра. |
| Контрольный урок – прямой нападающий удар. Учебная игра. |
| 4 | **Баскетбол 6 ч.** | Обучение технике ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Двухсторонняя игра. Меры безопасности. |
| Самоконтроль и дозировка нагрузки. Закрепление техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра. |
| Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра. |
| Обучение ловле и передаче мяча от груди в движении. Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра. |
| Закрепление ловли и передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра. |
| Совершенствование бросков мяча в корзину после ведения. Двухсторонняя игра. |
| 5 | **Баскетбол 9 ч.** | Техника ведения мяча с изменением направления и скорости движения. |
| Ведение мяча при сближении с соперником. Учебная игра. |
| Броски мяча в корзину в движении. Учебная игра. |
| Штрафной бросок. Учебная игра. |
| Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. |
| Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. |
| Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра. |
| Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра. |
| Контрольный урок – бросок мяча в корзину после ведения. Учебная игра. |
| 6 | **Гимнастика 18 ч.** | Меры безопасности на уроках гимнастики. Подъём в упор силой на перекладине (Ю); толчком ног подъём в упор (Д). |
| Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Подъём в упор силой на перекладине (Ю); толчком ног подъём в упор (Д). |
| Подъём переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д). |
| Подъём переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д). |
| Контрольный урок – подъём переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д). |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю); равновесие на нижней жерди (Д). |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю); равновесие на нижней жерди (Д). |
| Стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях (Ю); упор присев на одной, махом соскок (Д). |
| Контрольный урок – стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях (Ю); упор присев на одной, махом соскок (Д) |
| Акробатика. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. (Ю); сед углом (Д). |
| Кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д). |
| Кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д). |
| Контрольный урок – кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д). |
| Стойка на руках с помощью (Ю); кувырок назад в полу шпагат.(Д). |
| Стойка на руках с помощью (Ю); кувырок назад в полу шпагат.(Д). |
| Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д. |
| Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д. |
| Контрольный урок – опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д. |
| 7 | **Кроссовая подготовка3 ч.** | Доврачебная помощь при травмах. Старт группой. Кросс 2 км.- Д; 3 км. – Ю. |
| Бег в гору и под гору. Кросс 2 км.- Д; 3 км. – Ю. |
| Бег в гору и под гору. Кросс 2,5 км.- Д; 3,5 км. – Ю. |
| 8 | **Кроссовая подготовка9 ч.** | Обучение тактике бега (распределение сил по дистанции). Бег 2 км. – Д; 3 км. – Ю. |
| Закрепление тактики бега (распределение сил по дистанции). Бег 2 км. – Д; 3 км. – Ю. |
| Совершенствование тактики бега (распределение сил по дистанции). Бег 2 км. – Д; 3 км. – Ю. |
| Обучение тактике бега (обгон). Бег 3 км – Д; 4 км. – Ю. |
| Закрепление тактики бега (обгон). Бег 3 км. (Д); 4 км. (Ю) |
| Совершенствование тактики бега (обгон). Бег 3 км. (Д); 4 км. (Ю) |
| Обучение тактики бега (лидирование). Бег 4 км. (Д); 5 км. (Ю) |
| Обучение тактике бега (финиширование). Бег 4 км. (Д); 5 км. (Ю) |
| Контрольный урок – кросс 2 км. (Д); 3 км. (Ю). |
| 9 | **Легкая атлетика 15 ч.** | Меры безопасности. Обучение низкому старту. Бег 100 м. |
| Закрепление техники низкого старта. Бег 100 м. |
| Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м. |
| Контрольный урок – бег 100 м. |
| Обучение приземлению в прыжках в длину. Медленный бег 5 мин. |
| Обучение разбегу в прыжках в длину. Медленный бег 5 мин. |
| Обучение отталкиванию в прыжках в длину. Медленный бег 6 мин. |
| Закрепление техники прыжка в длину. |
| Совершенствование техники прыжка в длину. |
| Контрольный урок – прыжок в длину с разбега. |
| Обучение технике метания гранаты на дальность. Бег 1500 м. |
| Закрепление техники метания гранаты на дальность. Бег 1500 м. |
| Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 1500 м. |
| Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 1500 м. |
| Контрольный урок – метания гранаты на дальность |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс. 3 часа в неделю, всего 102 ч.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Раздел** | **Тама** |
| 1 | **Легкая атлетика 15 ч** | Правила безопасности. Подтягивание в висе. |
| Совершенствование низкого старта. Бег 100 м. |
| Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м. |
| Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м. Медленный бег 4 мин. |
| Совершенствование разбега в прыжках в длину. Бег 100 м. |
| Контрольный урок – бег 100 м. |
| Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Медленный бег 5 мин. |
| Совершенствование приземления в прыжках в длину. |
| Контрольный урок – прыжок в длину с разбега. |
| Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». |
| Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». |
| Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». |
| Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 1500 м. |
| Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 2000 м. |
| Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 2000 м. |
| 2 | **Кроссовая подготовка 12ч.** | Совершенствование старта группой. Бег по пересечённой местности 2км – Д; 3 км – Ю. |
| Совершенствование старта группой. Бег по пересечённой местности 2км – Д; 3 км – Ю. |
| Совершенствование старта группой. Бег по пересечённой местности 2км.- Д;3км.–Ю. |
| Совершенствование тактики бега (распределение сил по дистанции). Бег 3 км. -Д; 4км.-Ю. |
| Совершенствование тактики бега (распределение сил по дистанции). Бег 3 км. -Д; 4км.-Ю. |
| Совершенствование тактики бега (распределение сил по дистанции). Бег 3 км .-Д; 4км.-Ю. |
| Совершенствование тактики бега «обгон». Бег 4 км.- Д; 5км. – Ю. |
| Совершенствование тактики бега «обгон». Бег 4км. – Д; 5км. – Ю. |
| Совершенствование тактики бега «обгон». Бег 4км. – Д; 5км. – Ю. |
| Совершенствование тактики бега «финиширование». Бег 4км. – Д; 5км. – Ю. |
| Совершенствование тактики бега «финиширование». Бег 4км. – Д; 5км. – Ю. |
| Совершенствование тактики бега «финиширование». Бег 4 км.- Д; 5км. – Ю. |
| 3 | **Волейбол 15 ч.** | Правила поведения в спортзале. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. |
| Ф и С – одно из средств всестороннего развития личности. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. |
| Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. |
| Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. |
| Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Совершенствование перемещений. Учебная игра. |
| Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра. |
| Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра. |
| Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра. |
| Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра. |
| Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Учебная игра. |
| Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Учебная игра. |
| Совершенствование блокирования нападающего удара. Учебная игра. |
| Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования наподдающего удара. Учебная игра. |
|  |  | Совершенствование нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования наподдающего удара. Учебная игра. |
| Контрольный урок – прямой нападающий удар. Учебная игра. |
| 4 | **Баскетбол 6 ч.** | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Двухсторонняя игра. Меры безопасности. |
| Самоконтроль и дозировка нагрузки. Совершенствование ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра. |
| Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра. |
| Совершенствование ловли и передачи мяча от груди в движении. Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра. |
| Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра. |
| Совершенствование бросков мяча в корзину после ведения. Двухсторонняя игра. |
| 5 | **Баскетбол 9 ч.** | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения. |
| Ведение мяча при сближении с соперником. Учебная игра. |
| Броски мяча в корзину в движении. Учебная игра. |
| Штрафной бросок. Учебная игра. |
| Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. |
| Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. |
| Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра. |
| Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра. |
| Контрольный урок – бросок мяча в корзину после ведения. Учебная игра. |
| 6 | **Гимнастика 18 ч.** | Меры безопасности на уроках гимнастики. Подъём в упор силой на перекладине (Ю); толчком ног подъём в упор (Д). |
| Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Подъём в упор силой на перекладине (Ю); толчком ног подъём в упор (Д). |
| Подъём переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д). |
| Подъём переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д). |
| Контрольный урок – подъём переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д). |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю); равновесие на нижней жерди (Д). |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю); равновесие на нижней жерди (Д). |
| Стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях (Ю); упор присев на одной, махом соскок (Д). |
| Контрольный урок – стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях (Ю); упор присев на одной, махом соскок (Д) |
| Акробатика. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. (Ю); сед углом (Д). |
| Кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д). |
| Кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д). |
| Контрольный урок – кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д). |
| Стойка на руках с помощью (Ю); кувырок назад в полу шпагат.(Д). |
| Стойка на руках с помощью (Ю); кувырок назад в полу шпагат.(Д). |
| Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д. |
| Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д. |
| Контрольный урок – опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д. |
| 7 | **Кроссовая подготовка 3 ч.** | Доврачебная помощь при травмах. Старт группой. Кросс 2 км.- Д; 3 км. – Ю. |
| Бег в гору и под гору. Кросс 2 км.- Д; 3 км. – Ю. |
| Бег в гору и под гору. Кросс 2,5 км.- Д; 3,5 км. – Ю. |
| 8 | **Кроссовая подготовка 9 ч.** | Тактика бега (распределение сил по дистанции). Бег 2 км. – Д; 3 км. – Ю. |
| Тактика бега (распределение сил по дистанции). Бег 2 км. – Д; 3 км. – Ю. |
| Тактика бега (распределение сил по дистанции). Бег 2 км. – Д; 3 км. – Ю. |
| Тактика бега (обгон). Бег 3 км. – Д; 4 км. – Ю. |
| Тактика бега (обгон). Бег 3 км. (Д); 4 км. (Ю) |
| Тактика бега (обгон). Бег 3 км. (Д); 4 км. (Ю) |
| Тактика бега (лидирование). Бег 4 км. (Д); 5 км.  (Ю) |
| Тактика бега (финиширование). Бег 4 км. (Д); 5 км. (Ю) |
| Контрольный урок – кросс 2 км. (Д); 3 км. (Ю). |
| 9 | **Легкая атлетика 15 ч.** | Меры безопасности. Низкий старт. Бег 100 м. |
| Техника низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м. |
| Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м. |
| Контрольный урок – бег 100 м. |
| Совершенствование приземления в прыжках в длину с разбега. Медленный бег 5 мин. |
| Совершенствование разбега в прыжках в длину. Медленный бег 5 мин. |
| Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Медленный бег 6 мин. |
| Совершенствование техники прыжка в длину. |
| Совершенствование техники прыжка в длину. |
| Контрольный урок – прыжок в длину с разбега. |
| Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 1500 м. |
| Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 1500 м. |
| Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 1500 м. |
| Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 1500 м. |
| Контрольный урок – метания гранаты на дальность |