

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для обучающихся** 10-11 **классов**

**Срок реализации – 1год**

**Учитель:** Языненкова Светлана Алексеевна

I категория

Маньково

2020

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по истории для 10 - 11 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

• Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

• Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) , (далее - СанПиН 2.4.2. 2821- 10);

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Основная образовательная программа СОО МБОУ Краснооктябрьская школа, утвержденная приказом от 30.08.2019 г. №50;

•Примерная программа среднего общего образования по учебному предмету физическая культура;

• Авторская программа по предмету физическая культура «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013);

• Учебный план МБОУ Краснооктябрьская школа на 2020-2021 учебный год;

• Учебник «Физическая культура» 10-11 классы под редакцией В.И. Ляха М: Просвещение -2015г.

Возможен переход на обучение с помощью дистанционных образовательных технологий.

**Цели изучения физической культуры**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных системфизического воспитания,обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи**  физической культуры обучающихся 10-11 классов направлены:

• на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

• на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в разных по сложности условиях;

• на дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференци­рования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы к гибкости) способностей;

• на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

• на углубление представление об основных видах спорта;

• на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физичес­кими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

• на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классах 3 ч в неделю - 102 часа в год.

Возможен  переход на обучение с помощью дистанционных образовательных технологий.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**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 освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**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 освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**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-корригирующей 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;
* уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»,

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактикеи предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств,

* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств.

**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 программного материала**

**Инструкция по технике безопасности** на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья**. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека.** Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний**.** Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Правовые основы физической культуры (**извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Положение о Всероссийском комплексе ГТО 5 ступени.

**Практическая часть**

**Гимнастика.**Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ(ОФП)**,**упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Легкая атлетика и кроссовая подготовка.**Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег** 30,60,100,500 м. **Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.  Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

**Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и **Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия.Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | Баскетбол | 21 |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Итого | 102 |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 14 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 11 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 5 |
| 2. | Баскетбол | 10 |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 21 |
|  | Итого | 99 |

**Календарно-тематическое планирование для 10 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** | | |
|  |  | **План** | | **Факт** |
| **Легкая атлетика (11часов).** | | | | |
| 1 | Инструктаж ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м). | 02.09 | |  |
| 2 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. | 03.09 | |  |
| 3 | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 07.09 | |  |
| 4 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения | 09.09 | |  |
| 5 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 10.09 | |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. | 14.09 | |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. | 16.09 | |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 17.09 | |  |
| 9 | Техника метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Тестирование – бег 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 21.09 | |  |
| 10 | Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 23.09 | |  |
| 11 | Метание гранаты на дальность. | 24.09 | |  |
| **Волей бол (16 часов)** | | | | |
| 12 | Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | | 28.09 |  |
| 13 | Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. | 30.09 | |  |
| 14 | Совершенствование техники прямого нападающего удара. | 01.10 | |  |
| 15 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 05.10 | |  |
| 16 | Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение | 07.10 | |  |
| 17 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | 08.10 | |  |
| 18 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | 12.10 | |  |
| 19 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 14.10 | |  |
| 20 | Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. | 15.10 | |  |
| 21 | Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача. | 19.10 | |  |
| 22 | Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра. | 21.10 | |  |
| 23 | Совершенствование нападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | 22.10 | |  |
| 24 | Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки. Развитие координационных способностей. | 02.11 | |  |
| 25 | Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование. | 05.11 | |  |
| 26 | Закрепление техники прямого нападающего удара. | 09.11 | |  |
| 27 | Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. | 11.11 | |  |
| **Гимнастика (21 час).** | | | | |
| 28 | Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры. | 12.11 | |  |
| 29 | Повороты в движении. ОРУ на месте.  Вис согнувшись, вис прогнувшись. | 16.11 | |  |
| 30 | Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом | 18.11 | |  |
| 31 | Висы и упоры. Развитие силовых способностей. | 19.11 | |  |
| 32 | Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | 23.11 | |  |
| 33 | Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Равновесие на нижней жерди . Развитие силы. | 25.11 | |  |
| 34 | Строевые приемы. Висы и упоры. | 26.11 | |  |
| 35 | Выполнение элементов на перекладине , на разновысоких брусьях. | 30.11 | |  |
| 36 | Совершенствование лазания по канату. Упражнения в равновесии. | 02.12 | |  |
| 37 | Совершенствование лазания по канату в два приема. | 03.12 | |  |
| 38 | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. | 07.12 | |  |
| 39 | Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках. Стойка на лопатках, кувырок назад. | 09.12 | |  |
| 40 | Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей. | 10.12 | |  |
| 41 | Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью). | 14.12 | |  |
| 42 | Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. | 16.12 | |  |
| 43 | Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня. | 17.12 | |  |
| 44 | Разучить технику опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей. | 21.12 | |  |
| 45 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий | 23.12 | |  |
| 46 | Закрепление техники опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей. | 24.12 | |  |
| 47 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. | 28.12 | |  |
| 48 | Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов. | 11.01 | |  |
| **Лыжная подготовка (18 часов).** | | | | |
| 49 | Инструктаж ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных  ходов. | 13.01 | |  |
| 50 | Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. | 14.01 | |  |
| 51 | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. | 18.01 | |  |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода | 20.01 | |  |
| 53 | Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. | 21.01 | |  |
| 54 | Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км. | 25.01 | |  |
| 55 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростных способностей. | 27.01 | |  |
| 56 | Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей. | 28.01 | |  |
| 57 | Совершенствование техники выполнения переходов в  классическом стиле. Развитие скоростной выносливости. | 01.02 | |  |
| 58 | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Развитие скоростной выносливости | 03.02 | |  |
| 59 | Совершенствовать  технику торможения и поворота «плугом». | 04.02 | |  |
| 60 | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. | 08.02 | |  |
| 61 | Техника конькового хода. Развитие выносливости. | 10.02 | |  |
| 62 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | 11.02 | |  |
| 63 | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно. | 15.02 | |  |
| 64 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Развитие выносливости. | 17.02 | |  |
| 65 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». | 18.02 | |  |
| **Баскетбол (21 час)** | | | | |
| 66 | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте | 22.02 | |  |
| 67 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. | 24.02 | |  |
| 68 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. | 25.02 | |  |
| 69 | Разучить тактику быстрого прорыва. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте | 01.03 | |  |
| 70 | Передача мяча различными с Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита | 03.03 | |  |
| 71 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита | 04.03 | |  |
| 72 | Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита | 10.03 | |  |
| 73 | Совершенствовать со­четание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита | 11.03 | |  |
| 74 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита | 15.03 | |  |
| 75 | Совершенствование сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита | 17.03 | |  |
| 76 | Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении. | 18.03 | |  |
| 77 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | 29.03 | |  |
| 78 | Совершенствование сочетания приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. | 31.03 | |  |
| 79 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 01.04 | |  |
| 80 | Закрепление броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 05.04 | |  |
| 81 | Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. Учебная игра. | 07.04 | |  |
| 82-83 | Разучить тактику нападения через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. | 08.04 | |  |
| 84 | Закрепление индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра | 12.04 | |  |
| 85 | Совершенствование сочетаний приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. | 14.04 | |  |
| 86 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. | 15.04 | |  |
| **Спортивные игры. Волейбол (5 часов)** | | | | |
| 87 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара из 2-ой зоны. | 19.04 | |  |
| 88 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. | 21.04 | |  |
| 89 | Совершенствование сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. | 22.04 | |  |
| 90 | Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. | 26.04 | |  |
| **Легкая атлетика (10 часов).** | | | | |
| 91 | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. | 28.04 | |  |
| 92 | Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. | 29.04 | |  |
| 93 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 05.05 | |  |
| 94 -95 | Закрепление техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. | 06.05  12.05 | |  |
| 96 | Бег по дистанции (70-90м).Финиширование. | 13.05 | |  |
| 97 | Бег 100 м с низкого старта. Финиширование. | 17.05 | |  |
| 98 | Промежуточная аттестация | 19.05  20.05 | |  |
| 99 -100 | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м. | 24.05 | |  |
| 101 | Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | 26.05 | |  |
| 102 | Закрепление технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 27.05 | |  |

**Календарно-тематическое планирование для 11 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Дата проведения** | | | |
|  |  | | **План** | | | **Факт** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег. Бег на результат (30 м.) *Вводный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике.* Развитие скоростно-силовых качеств. | | 02.09 | | |  |
| 2 | Низкий старт. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 03.09 | | |  |
| 3-4 | Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 07.09 | | |  |
| 5 | Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | | 09.09 | | |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. *Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.* | | 10.09 | | |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 14.09 | | |  |
| 8 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 16.09 | | |  |
| 9 | Метание гранаты в коридор (10м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила соревнований по метанию.* | | 17.09 | | |  |
| 10 | Метание гранаты в коридор (10м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 21.09 | | |  |
| 11 | Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 23.09 | | |  |
| **Кроссовая подготовка (7ч)** | | | | | | |
| 12 | Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. *Правила соревнований по кроссу.* | | |  | |  |
| 13 | Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости | |  | | |  |
| 14 | Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. | |  | | |  |
| 15 | Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | |  | | |  |
| 16 | Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | |  | | |  |
| 17 | Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | |  | | |  |
| 18 | Бег на результат ( 2 км. – 3 км). Развитие выносливости. | |  | | |  |
| **Гимнастика (21ч)** | | | | | | |
| 19 | Вводный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Развитие силовых способностей. | |  | | |  |
| 20 | Строевые упражнения. Висы и упоры. Развитие силовых способностей. *Нормы комплекса ГТО по гимнастике.* | |  | | |  |
| 21 | Строевые упражнения. Висы и упоры. Развитие силы. Ритмическая гимнастика. | |  | | |  |
| 22 | Строевые упражнения. Висы и упоры. Развитие силы. Ритмическая гимнастика. | |  | | |  |
| 23 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Развитие силы. Ритмическая и атлетическая гимнастика. | |  | | |  |
| 24 | Строевые упражнения. Лазание по канату, по гимнастической лестнице. Развитие силы. Ритмическая гимнастика и атлетическая гимнастика. | |  | | |  |
| 25 | Лазание по канату, по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. Ритмическая и атлетическая гимнастика. | |  | | |  |
| 26 | Оценка техники выполнения элементов на брусьях. Ритмическая и атлетическая гимнастика. | |  | | |  |
| 27 | *Первая помощь при травмах и ушибах.* Аэробика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | |  | | |  |
| 28 | *Здоровый образ жизни, сохранение творческой активности и долголетия.* Акробатика. Аэробика. Развитие координационных способностей. | |  | | |  |
| 29 | *Аутотренинг, релаксация и самомассаж.* Акробатика. Аэробика. Развитие координационных способностей. | |  | | |  |
| 30-32 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | | |  |
| 33 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. Аэробика. | |  | | |  |
| 34-35 | Полоса препятствий с элементами акробатики. Развитие скоростно-силовых качеств. Аэробика. | |  | | |  |
| 36 | Эстафеты с прыжками и бегом. Развитие скоростно-силовых качеств. Аэробика. | |  | | |  |
| 37 | *Банные процедуры.* Прыжки со скакалкой за 1 мин. на результат. | |  | | |  |
| 38 | Полоса препятствий с элементами акробатики. Развитие скоростно-силовых качеств. Аэробика. | |  | | |  |
| 39 | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов | |  | | |  |
| **Элементы единоборств (5ч)** | | | | | | |
| 40 | | *Правила поведения обучающихся во время занятий.* Приемы самостраховки.Подвижные игры*.* | |  | |  |
| 41 | | *Самостоятельна разминка перед поединком.* Приемы борьбы лежа и стоя.Силовые упражнения и единоборства в парах. | |  | |  |
| 42 | | Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.Упражнения в парах.Игра «Борьба двоих против двоих»*.* | |  | |  |
| 43 | | Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.Упражнения в парах.Игра «Борьба двоих против двоих»*.* | |  | |  |
| 44 | | *Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.* Овладение приемами страховки. Игра «Борьба всадников». | |  | |  |
| **Волейбол 9 ч** | | | | | | |
| 45 | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. ТБ на уроках в/б. | |  | | |  |
| 46-47 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей. | |  | | |  |
| 48-49 | Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройке. | |  | | |  |
| 50-51 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное блокирование. | |  | | |  |
| 52-53 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное блокирование. | |  | | |  |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** | | | | | | |
| 54 | *Вводный инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке*. Совершенствование лыжных ходов по учебной лыжне. | |  | | |  |
| 55 | *Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание.* Переход с хода на ход по учебной лыжне. | |  | | |  |
| 56 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. *Правила соревнований.* | |  | | |  |
| 57 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание. | |  | | |  |
| 58 | *Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность.* Спуски со склонов в различных исходных положениях. | |  | | |  |
| 59 | Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 5000 м. | |  | | |  |
| 60 | Лыжные гонки на дистанции 3 км (обгон, финиширование). Спуски со склонов с поворотами при торможении. | |  | | |  |
| 61 | Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. *Нормативы комплекса ГТО 5-й ступени по лыжной подготовке.* | |  | | |  |
| 62 | *Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.* Лыжные гонки на дистанции 3 км (на время) | |  | | |  |
| 63 | Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости. | |  | | |  |
| 64 | Спуски со склонов различные виды. *Правила проведения самостоятельных занятий.* | |  | | |  |
| 65 | Прохождение дистанции в медленном темпе до 4500 м с переходом с хода на ход. | |  | | |  |
| 66 | Спуски со склонов. Преодоление уклонов, подъемов и препятствий на лыжах. | |  | | |  |
| 67 | Оценка техники попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м. Развитие выносливости. | |  | | |  |
| 68 | Спуски с горы разными способами. Различные эстафеты на лыжах. | |  | | |  |
| 69 | Лыжная гонка 3; 5 км – зачёт. | |  | | |  |
| 70 | Свободное передвижение по учебной лыжне с переходом с хода на ход. Спуск с горы разными способами. | |  | | |  |
| 71 | Свободное передвижение по учебной лыжне с переходом с хода на ход. Спуск с горы разными способами. | |  | | |  |
| 72 | Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты с применением лыжных ходов. | |  | | |  |
| 73 | Оценка техники конькового хода | |  | | |  |
| 74 | *Правила подготовки лыжного инвентаря к хранению.* Свободное передвижение по учебной лыжне с переходом с хода на ход. | |  | | |  |
| **Волейбол (5ч)** | | | | | | |
| 75 | Сочетание приемов: прием. передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прем мяча. | | |  |  | |
| 76-77 | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | | |  |
| 78-79 | Верхняя прямая подача и нижний прем мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | |  | | |  |
| **Баскетбол 10 ч** | | | | | | |
| 80 | *Вводный инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.* Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. | |  | | |  |
| 81 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | | |  |
| 82-83 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | | |  |
| 84-85 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | | |  |
| 86-87 | Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | | |  |
| 88-89 | Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | | |  |
| **Кроссовая подготовка (4ч)** | | | | | | |
| 90 | Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. *Правила соревнований по кроссу.*  *Инструктаж по ТБ.* | |  | | |  |
| 91 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. *Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции* | |  | | |  |
| 92 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | |  | | |  |
| 93 | Бег на результат (3000 ). Развитие выносливости. Русская лапта. | |  | | |  |
| **Легкая атлетика (5ч)** | | | | | | |
| 94 | Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. Русская лапта. | |  | | |  |
| 95 | Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. *Дозирование нагрузки при занятиях бегом.* | |  | | |  |
| 96 | Промежуточная аттестация | |  | | |  |
| 97 | Бег на результат (100м). Развитие скоростно-силовых качеств. *Прикладное значение легкоатлетических упражнений.* | |  | | |  |
| 98 | Метание мяча и гранаты. *Биохимическая основа метания.* Русская лапта. | |  | | |  |
| 99 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств | |  | | |  |