

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании \_\_\_\_\_

МО учителей физической

культуры

Протокол № 1 от 29.08 20 19 г.

Руководитель кафедры (МО)

Мош. М.В. / Мошова М.В.

**ПРИНЯТА**

на заседании \_\_\_\_\_

Педагогического Совета

Протокол № 1 от 30.08 20 19 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБУ «Школа № 20»

О.Н. Солодовникова

Протокол № 3 от 29.08 20 19 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### ***по физической культуре***

\_\_\_\_\_ (указать учебный предмет, курс)

***11 класс***

\_\_\_\_\_ (указать класс)

**Составитель(и): Мошова М.В., учитель физической культуры**

\_\_\_\_\_ (ФИО разработчика(ов) рабочей программы с указанием должности)

Тольятти,  
2019

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.);

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с Примерной программой по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11классы. М., «Просвещение», 2013 год);
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич. М., «Просвещение», 2017г.).

### **Планируемые результаты**

#### **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 передвижений;
- 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 трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

## **Содержание программы**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **1.1 Социокультурные основы.**

- Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

- Понятие о телосложении и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.
  - Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
  - Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.
  - Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.
- Способы регулирования массы тела.

#### **1.3. Медико-биологические основы.**

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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **1.4. Приёмы саморегуляции.**

- Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.5. Баскетбол.**

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

### **1.6 Волейбол**

-Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейбола. Организация и проведения соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятии волейболом.

### **1.7 Гимнастика с элементами акробатики.**

- Основы Биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятии гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.8 Легкая атлетика.**

- Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
|       |                                     | Класс                     |
|       |                                     | 11 кл                     |
| 1     | Базовая часть                       | 63                        |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |
| 1.2   | Спортивные игры (Волейбол)          |                           |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 21                        |
| 1.4   | Легкая атлетика                     | 20                        |
| 2     | Вариативная часть                   | 39                        |
| 2.1   | Баскетбол                           | 22                        |
| 2.2   | Кроссовая подготовка                | 18                        |
|       | Итого                               | 102                       |

### Тематическое планирование 11 класс (102ч).

| № п/п                                   | Содержание                                                                                                                                                      | кол-во часов |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>1. Раздел: Легкая атлетика</b>       |                                                                                                                                                                 | <b>11</b>    |
| 1                                       | Правовые основы физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях физкультурой.                                                                    | 1            |
| 2                                       | Бег с низкого старта (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м).                                                                                     | 1            |
| 3                                       | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.                                                                                                                 | 1            |
| 4                                       | Бег с низкого старта (до 40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.                                                                        | 1            |
| 5                                       | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.                                                                                     | 1            |
| 6                                       | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.                                                                       | 1            |
| 7                                       | Прыжок в длину с разбега (на результат). Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы прыжков.                                                 | 1            |
| 8                                       | Прыжок в длину с места (на результат). Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                 | 1            |
| 9                                       | Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег 3х10м.                                                                                        | 1            |
| 10                                      | Метание гранаты из различных исходных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по Легкой атлетике, рекорды. | 1            |
| 11                                      | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                     | 1            |
| <b>2. Раздел: Кроссовая подготовка.</b> |                                                                                                                                                                 | <b>10</b>    |
| 12                                      | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Основные формы и виды физических упражнений.                                                              | 1            |
| 13                                      | Специальные беговые упражнения. Бег под гору.                                                                                                                   | 1            |
| 14                                      | Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра Футбол.                                                                                   | 1            |
| 15                                      | Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Лапта.                                                    | 1            |
| 16                                      | Бег (23 мин). Круговая тренировка. Спортивная игра Футбол.                                                                                                      | 1            |
| 17                                      | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.                                                                  | 1            |
| 18                                      | Бег в гору. Спортивная игра Футбол. Развитие выносливости.                                                                                                      | 1            |
| 19                                      | Бег в парах (22 мин). Эстафеты. Спортивные игры Футбол, Волейбол.                                                                                               | 1            |
| 20                                      | Бег группой (25 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Лапта.                                                                                    | 1            |
| 21                                      | Бег (3000 м) - юноши; (2000м) - девушки (на результат). Развитие выносливости.                                                                                  | 1            |
| <b>3. Раздел: Гимнастика.</b>           |                                                                                                                                                                 | <b>21</b>    |
| 22                                      | Адаптивная физическая культура. Основные формы и виды физических упражнений. Т.Б.                                                                               | 1            |
| 23                                      | Повороты в движении. ОРУ на месте. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.             | 1            |
| 24                                      | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Комбинации из различных положений и движений рук.                                                                              | 1            |
| 25                                      | ОРУ с набивными мячами (весом до 3 кг).                                                                                                                         | 1            |
| 26                                      | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Угол в упоре.                                                                           | 1            |

|    |                                                                                                            |           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 27 | Подтягивание на перекладине в висе. Подъем переворотом. Развитие силы.                                     | 1         |
| 28 | Комбинации упражнений с обручами. Подтягивание на перекладине в висе. Подъем переворотом.                  | 1         |
| 29 | Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.                                                   | 1         |
| 30 | Прыжок через гимнастического коня ноги врозь в длину (высота 115—120 см).                                  | 1         |
| 31 | Длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см.                                                        | 1         |
| 32 | Комбинация: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.                                   | 1         |
| 33 | Комбинации из ранее освоенных элементов.                                                                   | 1         |
| 34 | Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы.                                              | 1         |
| 35 | Переворот боком; прыжки в глубину высотой 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.             | 1         |
| 36 | ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжки в глубину с вращениями.                                             | 1         |
| 37 | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.                 | 1         |
| 38 | Ритмическая гимнастика.                                                                                    | 1         |
| 39 | Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке (без помощи ног).                                        | 1         |
| 40 | Длинный кувырок через препятствие до 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. | 1         |
| 41 | ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов.                                                        | 1         |
| 42 | ОРУ с партнёром. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                  | 1         |
|    | <b>Раздел 4: Спортивные игры: (Волейбол - 21ч., Баскетбол - 21ч).</b>                                      | <b>42</b> |
| 43 | Инструктаж по ТБ. Правила игры Волейбол. Судейство.                                                        | 1         |
| 44 | Комбинация из передвижений и остановок игрока.                                                             | 1         |
| 45 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.                                                                     | 1         |
| 46 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.                                                          | 1         |
| 47 | Верхняя передача мяча в прыжке.                                                                            | 1         |
| 48 | Верхняя передача мяча в тройках.                                                                           | 1         |
| 49 | Прием мяча двумя руками снизу.                                                                             | 1         |
| 50 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча снизу двумя руками.                                      | 1         |
| 51 | Прямой нападающий удар.                                                                                    | 1         |
| 52 | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.                                                     | 1         |
| 53 | Прямой нападающий удар через сетку.                                                                        | 1         |
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.                                              | 1         |
| 55 | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.               | 1         |
| 56 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.                                                          | 1         |
| 57 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.                      | 1         |
| 58 | Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра.                           | 1         |
| 59 | Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи.                                               | 1         |
| 60 | Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.            | 1         |
| 61 | Позиционное нападение. Учебная игра.                                                                       | 1         |
| 62 | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное). Страховка.                                   | 1         |
| 63 | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное). Страховка. Учебная игра.                     | 1         |
| 64 | <b>Баскетбол.</b> Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б.                                     | 1         |
| 65 | Сочетание передвижений и остановок игрока.                                                                 | 1         |
| 66 | Передача мяча различными способами на месте.                                                               | 1         |
| 67 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.                                                               | 1         |
| 68 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.                                                                 | 1         |

|     |                                                                                                                      |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 69  | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.                                                          | 1  |
| 70  | Передача мяча различными способами на месте.                                                                         | 1  |
| 71  | Передача мяча различными способами на месте и в движении.                                                            | 1  |
| 72  | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.                                                      | 1  |
| 73  | Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением.                                                                 | 1  |
| 74  | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый порыв (2х1).                                                    | 1  |
| 75  | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).                                                      | 1  |
| 76  | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2).                                                    | 1  |
| 77  | Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных способностей.                                                             | 1  |
| 78  | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).                                            | 1  |
| 79  | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.                    | 1  |
| 80  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты.                                    | 1  |
| 81  | Нападение через заслон. Развитие координационных способностей.                                                       | 1  |
| 82  | Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты.                                                  | 1  |
| 83  | Передача мяча партнеру различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.                               | 1  |
| 84  | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.               | 1  |
|     | <b>Раздел 5: Кроссовая подготовка.</b>                                                                               | 8  |
| 85  | Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.                                                                | 1  |
| 86  | Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра Футбол.                                                | 1  |
| 87  | Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.                                | 1  |
| 88  | Бег под гору. Спортивная игра Футбол. Развитие выносливости.                                                         | 1  |
| 89  | Круговая тренировка. Развитие выносливости.                                                                          | 1  |
| 90  | Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости.                                                                    | 1  |
| 91  | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.                                                                      | 1  |
| 92  | Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры.                                                       | 1  |
|     | <b>Раздел 6: Легкая атлетика.</b>                                                                                    | 10 |
| 93  | Бег с низкого старта (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м).                                            | 1  |
| 94  | Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.                              | 1  |
| 95  | Бег с низкого старта (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.                             | 1  |
| 96  | Развитие скоростно-силовых способностей. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.                                    | 1  |
| 97  | Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ.                                                                  | 1  |
| 98  | Метание гранаты из различных исходных положений. ОРУ. Челночный бег.                                                 | 1  |
| 99  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Челночный бег 3х10м.                            | 1  |
| 100 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1  |
| 101 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.                                          | 1  |
| 102 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.          | 1  |