

Утверждена как составная часть ООП СОО
приказом директора МБОУ г. Иркутска СОШ № 19
01-10-129 от 30.08.2023г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»,
входящего в обязательную часть
учебного плана СОО МБОУ г. Иркутска СОШ № 19

Предметная область: Физическая культура, экология и основы безопасности
жизнедеятельности

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы: Пластинина О.В.
учитель физической культуры
МБОУ г. Иркутска СОШ № 19

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федеральной образовательной программой среднего общего образования, с учётом планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ с углубленным изучением отдельных предметов № 19.

Место предмета в учебном плане: учебный предмет обязательной части учебного плана.

Предметная область: Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности

Уровень подготовки учащихся: базовый.

Общей целью среднего общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная **цель** конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических

действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Программа рассчитана на следующее количество часов:

	10 класс	11 класс
Кол-во учебных недель	34	34
Кол-во часов в неделю	2 ч/н	2 ч/н
Количество часов в год	68	68
Всего 68 учебных недель, 136 часов		

При реализации программы используются следующие учебники:

Автор /авторский коллектив	Наименование учебника /учебного пособия	Класс	Издательство
Лях В. И.	Физическая культура.	10-11	Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей русского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и

технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия

предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие **предметные результаты** по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального

состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие **предметные результаты** по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных

занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание программы

Содержание обучения в 10 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и

досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль

«Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 11 классе.

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и

тепловом ударе.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование

Воспитательный компонент предмета физическая культура через:

Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы
1.	Модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей.	18

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непродельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя

прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

2.	<p>Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».</p> <p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p>Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p>Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально</p>	12
----	--	----

	<p>подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).</p> <p>Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p>	
3.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p> <p>Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с</p>	18

	<p>дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие координации движений.</p>	
4.	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	8
5.	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с</p>	12

максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски

малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№	Тема урока	Всего часов	Дата	Примечание
1	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	4.09-8.09	
2	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег на короткие дистанции.	1		
3	Бег на короткие дистанции из различных исходных положений.	1	11.09-15.09	
4	(урок-соревнование). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Биохимические основы бега.	1		
5	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	18.09-22.09	
6	Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. (обучающий фильм).	1		
7	Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег 3х10 Специальные беговые упражнения.	1	25.09-29.09	
8	Прыжки в длину с разбега на результат. Челночный бег 3х10.	1		
9	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1	2.10-6.10	
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростно-силовых качеств. (обучающий фильм).	1		
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. (тестирование).	1	9.10-13.10	

12	Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
13	(урок-соревнование). Преодоление вертикальных препятствий. Бег 1000м.	1	16.10-20.10	
14	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		
15	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.	1	23.10-27.10	
16	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Подтягивание на низкой перекладине.	1		
17	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Отжимания от скамейки в упоре лёжа. Развитие силовых способностей.	1	7.11-10.11	
18	(Работа в группах). ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	1		
19	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации.	1	13.11-17.11	
20	Подтягивание на низкой перекладине. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости и координации. (обучающий фильм).	1		
21	Повороты в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. (Работа в парах).	1	20.11-24.11	
22	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке.	1		
23	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине на результат. Упражнение с гимнастическими палками. (Работа в парах).	1	27.11-1.12	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом.	1		

	Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок.			
25	Комбинация из 5 элементов, сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. (тестирование).	1	4.12-8.12	
26	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	1		
27	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	11.12-15.12	
28	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1		
29	Расстановка игроков команды защиты. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	1		18.12-22.12
30	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	1		
31	Тактика игры. Судейство.	1	25.12-29.12	
32	(Работа в группах). Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия.	1		
33	(Работа в группах). Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия.	1	10.01-12.01	
34	Подачи мяча. Игра в волейбол. (обучающий фильм).	1		
35	(урок-соревнование). Игра в волейбол.	1	15.01-19.01	
36	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах.	1		

	Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.			
37	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом от 1200 м до 2700 м. Развитие выносливости.	1	22.01-26.01	
38	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	1		
39	Одновременный одношажный. Техника безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1	29.01-2.02	
40	Подъем в гору скользящим шагом. Техника безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Техника безопасности при преодолении подъема.	1		
41	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. (обучающий фильм).	1	5.02-9.02	
42	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км. (тестирование)	1		
43	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м.	1	12.02-16.02	
44	Передвижение изученными способами по 200-300 м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1		
45	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости.	1	26.02-1.03	
46	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	1		

47	Медленный бег, ОРУ в движении. (Работа в парах). Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	4.03-7.03	
48	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
49	(Работа в группах). Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	11.03-15.03	
50	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
51	Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1	18.03-22.03	
52	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
53	Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	1	1.04-5.04	
54	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		
55	Игра в баскетбол. (обучающий фильм).	1	8.04-12.-04	
56	ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м) из вися лежа (д).	1		
57	Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места. (Работа в группах).	1	15.04-19.04	
58	(урок-соревнование). Челночный бег 3x10 метров (3-4 повторения).	1		
59	Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись».	1	22.04-26.04	
60	Бег в равномерном темпе до 18 мин, метание гранаты на дальность с разбега 4-5 шагов и полного разбега.	1		
61	Равномерный бег 1000 м, метание гранаты на дальность разбега 4-5 шагов.	1	2.05-8.05	
62	Бег 2000 м (д.), 3000 м (м.) (тестирование).	1		
63	(урок-соревнование). Эстафетный бег на стадионе 4x200 метров.	1	13.05-17.05	
64	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		

65	Преодоление полосы препятствий: бег, горизонтальные, вертикальные препятствия, метание, бревно и т.д.	1	20.05-25.05	
66	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.	1		
67	Прыжки через скакалку за минуту. (тестирование)	1	4.09-8.09	
68	Метание малого мяча. (тестирование)	1		
ИТОГО: 68 часов				

11 класс

№	Тема урока	Всего часов	Дата	Примечание
1	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	4.09-8.09	
2	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег на короткие дистанции.	1		
3	Бег на короткие дистанции из различных исходных положений.	1	11.09-15.09	
4	(урок-соревнование). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Биохимические основы бега.	1		
5	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	18.09-22.09	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. (обучающий фильм).	1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег 3x10 Специальные беговые упражнения.	1	25.09-29.09	
8	Прыжки в длину с разбега на результат. Челночный бег 3x10.	1		
9	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.	1	2.10-6.10	

	Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.			
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростно-силовых качеств. (обучающий фильм).	1		
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. (тестирование).	1	9.10-13.10	
12	Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
13	(урок-соревнование). Преодоление вертикальных препятствий. Бег 1000м.	1	16.10-20.10	
14	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		
15	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.	1	23.10-27.10	
16	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Подтягивание на низкой перекладине.	1		
17	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Отжимания от скамейки в упоре лёжа. Развитие силовых способностей.	1	7.11-10.11	
18	(Работа в группах). ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	1		
19	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации.	1	13.11-17.11	
20	Подтягивание на низкой перекладине. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости и координации. (обучающий фильм).	1		
21	Повороты в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. (Работа в парах).	1	20.11-24.11	
22	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке.	1		

23	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине на результат. Упражнение с гимнастическими палками. (Работа в парах).	1	27.11-1.12	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок.	1		
25	Комбинация из 5 элементов, сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. (тестирование).	1	4.12-8.12	
26	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	1		
27	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	11.12-15.12	
28	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1		
29	Расстановка игроков команды защиты. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	1	18.12-22.12	
30	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	1		
31	Тактика игры. Судейство.	1	25.12-29.12	
32	(Работа в группах). Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия.	1		
33	(Работа в группах). Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия.	1	10.01-12.01	
34	Подачи мяча. Игра в волейбол. (обучающий фильм).	1		
35	(урок-соревнование). Игра в волейбол.	1	15.01-19.01	

36	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	1		
37	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом от 1200 м до 2700 м. Развитие выносливости.	1	22.01-26.01	
38	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	1		
39	Одновременный одношажный. Техника безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1	29.01-2.02	
40	Подъем в гору скользящим шагом. Техника безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Техника безопасности при преодолении подъема.	1		
41	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. (обучающий фильм).	1	5.02-9.02	
42	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км. (тестирование)	1		
43	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м.	1	12.02-16.02	
44	Передвижение изученными способами по 200-300 м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1		
45	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости.	1	26.02-1.03	
46	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1		

	Баскетбол. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.			
47	Медленный бег, ОРУ в движении. (Работа в парах). Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	4.03-7.03	
48	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
49	(Работа в группах). Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	11.03-15.03	
50	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
51	Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1	18.03-22.03	
52	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
53	Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	1	1.04-5.04	
54	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		
55	Игра в баскетбол. (обучающий фильм).	1	8.04-12.-04	
56	ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м) из виса лежа (д).	1		
57	Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места. (Работа в группах).	1	15.04-19.04	
58	(урок-соревнование). Челночный бег 3x10 метров (3-4 повторения).	1		
59	Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись».	1	22.04-26.04	
60	Бег в равномерном темпе до 18 мин, метание гранаты на дальность с разбега 4-5 шагов и полного разбега.	1		
61	Равномерный бег 1000 м, метание гранаты на дальность разбега 4-5 шагов.	1	2.05-8.05	
62	Бег 2000 м (д.), 3000 м (м.) (тестирование).	1		
63	(урок-соревнование). Эстафетный бег на стадионе 4x200 метров.	1	13.05-17.05	

64	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
65	Преодоление полосы препятствий: бег, горизонтальные, вертикальные препятствия, метание, бревно и т.д.	1	20.05-25.05	
66	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.	1		
67	Прыжки через скакалку за минуту. (тестирование)	1	4.09-8.09	
68	Метание малого мяча. (тестирование)	1		
ИТОГО: 68 часов				