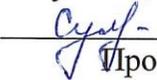


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТУГУСТЕМИРСКАЯ
СОШ»
ТЮЛЬГАНСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

<p>«Согласовано» Руководитель Мет. Сов.  / Сумбаева Н.Н./ Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Руководитель Метод совета МБОУ «Тугустемирская СОШ»  - / Сумбаева Н.Н./ Протокол № 1 от « 31 » августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Тугустемирская СОШ»  Заварзина О.А./ Приказ № 50 от « 31 » августа 2023г.</p> 
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
11 класс**

Бахтиярова Серикгалия Сарсенгалиевича,
учителя физической культуры

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

ШКОЛЫ

протокол №1 от « 30 »августа 2022 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 11 класс

Личностные результаты

освоения средней образовательной программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе. Гражданско-патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к своей Родине – России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений. Духовно-нравственное воспитание: признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям. Эстетическое воспитание:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности. научного познания: первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Трудовое воспитание: осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям. Экологическое воспитание: бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящие вред.

предмета (курса):

Метапредметные образовательные результаты освоения учебного

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных способностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенность их динамики в процессе ее самостоятельных занятий физической подготовки;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- *Выпускник получит возможность научиться:* Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановление мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанции (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приемы защиты и самообороны;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

11 КЛАСС

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров).
Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.*Совершенствование техники передвижений.*

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		юноши			девушки			
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек		7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7
11	Бег 30 м, секунд		4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
11	Бег 1000м. сек.		203	233	249	262	294	310
11	Бег 100 м, секунд		13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин		12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места		250	230	195	215	190	175
11	Подтягивание на перекладине		12	10	8	17	13	9
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя		20	11	0	19	13	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа					56	48	40

Содержание учебного предмета
Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы	Всего часов
		11	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	В течение урока	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх		
- Гимнастика, акробатика		14	16
- Лыжня подготовка		16	16
- Баскетбол		20	20
- Волейбол		18	18
- Лёгкая атлетика		24	24
- Футбол		6	6
ИТОГО:			102
ВСЕГО:		102	102

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13— 15	18 и выше 18

		лежа, кол. раз (девушки)								
--	--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
1	Инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике. Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	1	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.
Легкая атлетика (12 часов)			
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>			
2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный

	эстафетного бега(4x25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.		режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.
4	Низкий старт (<i>до 30-40м</i>). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег(4x50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
5	Бег в среднем темпе (<i>100 м</i>). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных способностей.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег(4x50м). Развитие скоростных способностей	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических

	бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
<i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i>			
10	Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i>			
13	Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
14	Равномерный бег (до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
15	Кроссовая подготовка. (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности.
Футбол (6 часов)			
17-18	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	2	Инструктаж по правилам техники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
19-20	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники ударов по воротам.	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника

			ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) поподания мячом в цель. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
21-22	Основные элементы техники перемещений и владение мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.	2	Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом. Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол по упрощённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Баскетбол (5 часов)	
23-24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
25-26	Совершенствование передвижений и остановок	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические

	игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.		действия. Соблюдают правила безопасности.
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
28	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий.
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)			
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>). Соблюдают правила безопасности.

	Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.		
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.

	Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.		
33	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
35	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
36	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
37	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают

	юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.		правила безопасности.
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
39	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)			
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила

	<p>Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.</p>		<p>безопасности.</p>
44	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
45	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.</p>	1	<p>Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
46	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Прямой нападающий удар. Совершенствование</p>	1	<p>Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		
47	<p>Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
48	<p>Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
49	<p>Способы регулирования физических нагрузок и</p>	1	<p>Расширяют и углубляют знания о способах регулирования</p>

	контроля за ними во время занятий физическими упражнениями		физ.нагрузок.
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)			
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
51	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
52	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных спо-	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	собностей.		
53	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
55	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	Развитие координационных способностей.		
56	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
57	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
58	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)			
59-60	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
61-62	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.

63-64	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км.</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.</p>
65-66	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.</p>

	противниками). прохождение дистанции до 4 км..		
67-68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила

	Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.		безопасности.
73-74	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

76	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
77	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
79	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в

			соревнованиях в избранном виде спорта.
Баскетбол (9 часов)			
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
82	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	<p>Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>		
83	<p>Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
84	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>

85	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
86	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
87	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

Легкая атлетика (12 часов)			
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>			
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
90	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
91	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
92	Совершенствование техники спринтерского	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют

	бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
93	Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения

	способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Метание мяча и гранаты (2 часа)</i>			
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i>			
99	Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег (<i>до 25 мин</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
100	Кроссовая подготовка. 3000м.Ю.2000.Д Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
101	Кроссовая подготовка. 3000м.Ю.2000.Д Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.

	Совершенствовать технику длительного бега.		
102	Итоговая контрольная (Зачёт)	1	

