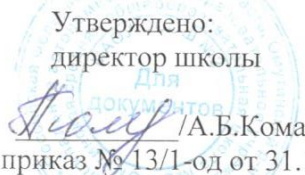


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено:
методическом объединении
учителей изо, музыка, технологии
и физической культуры
брг /В.М.Брызгалова/
Протокол № 2 от 30.10.2018 г

Согласовано:
заместитель директора по УВР
Е.Н.Яковлева / Е.Н.Яковлева/
30 октября 2018 года

Утверждено:
директор школы
А.Б.Комарова /А.Б.Комарова/
приказ № 13/1-од от 31.10.2018 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 «а», 11 «б» КЛАССОВ
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель :Сазонов А.С.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Профильный уровень:

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

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении

творческого долголетия;

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

I. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1 Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское движение и физкультурно – массовое движение.

11 класс. 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ; ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ.

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

1.2. Психолого – педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений.

Понятия телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные техники – тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико – биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укрепление здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10 – 11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10 – 11 класс. Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в баскетболе. Терминология баскетбола. Правила соревнований. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Судейство соревнований.

1.6. Волейбол.

10 – 11 класс. Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в волейболе. Терминология волейбола. Правила соревнований. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Судейство соревнований.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10 – 11 класс. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10 – 11 класс. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, прыжка в длину и высоту с разбега. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9. Лыжная подготовка.

10 – 11 класс. Совершенствование техники основных способов передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья и противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч) На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Вводный	Низкий старт 30 м, стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ № 17. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м, бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. Спортивная игра лапта. Развитие скоростных качеств. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Современное Олимпийское движение и физкультурно – массовое движение.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег 30 м на результат, бег 100 м. специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Спортивная игра лапта. Развитие скоростных качеств. . Легкая атлетика в Олимпийских играх.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	Комплекс 1		

	Учетный	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег. Спортивная игра лапта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	«5» - 13.1с. «4» - 13.5 с. «3» - 14.3 с.	Комплекс 1		
Прыжки в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину, способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки в прыжковых упражнениях.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину, способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	«5» - 460 см «4» - 430 см «3» - 410 см	Комплекс 1		
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты 700 г – юноши, 500 г – девушки на дальность. Опрос по теории.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 36 м «4» – 32 м «3» – 28 м	Комплекс 1		
Спортивные игры (7 ч) Волейбол							
Волейбол 7ч На знание основ физической культуры,	Комплексный	ОРУ и перемещения. Верхняя и нижняя передачи в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при занятиях волейболом. Инструктаж по ТБ № 20.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

истории Олимпийских игр.							
	Совершенствование	ОРУ и перемещения. Верхняя и нижняя передачи в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Волейбол в Олимпийских играх.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование						
	Совершенствование	ОРУ и перемещения. Верхняя и нижняя передача через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование						
	Комплексный	ОРУ и перемещения. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения передач	Комплек3		
Баскетбол 8ч	Баскетбол 8ч						
На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке (юноши) со средней дистанции. Быстрый прорыв 3х1. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование						
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке (юноши) со средней	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		

Способы передвижения преодоление склонов На знание основ физической культуры, истории Олимпийских	Совершенствование	дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты 2х1х2. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке (юноши) со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты 1х3х1. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствование							
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке (юноши) с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты 2х3. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Судейство соревнований.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника ведения мяча	Комплекс 3			
	Совершенствование							
	Лыжная подготовка (16 ч)							
	Комплексный	Инструктаж по ТБ № 19. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов: попеременного двухшажного и одновременных ходов. Пройти дистанцию до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Лыжный спорт в Олимпийских играх.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Техника попеременного двухшажного и одновременных ходов	Катание на лыжах			
	Совершенствование			Текущий	Катание на лыжах			
	Совершенствование			На учебной лыже совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Принять зачеты по технике одновременного 1-шажного и	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с	Техника попеременного дву-	Катание на лыжах	

игр.	Совершенствование	одновременного 2-шажного ходов. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Пройти на скорость дистанцию 3 км. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры на склонах.	рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	шажного и одновременных ходов			
	Совершенствование						
	Совершенствование	На учебной лыже зачет по технике перехода с одновременного хода на попеременный. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски и подъемы при прохождении дистанции до 5 км со средней скоростью. Развитие выносливости. Игры. . Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Текущий	Катание на лыжах		
	Совершенствование	Прохождение дистанции до 6-8 км. Прием у задолжников зачетов по технике ходов. Игры по выбору. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Техника перехода с одного хода на другой	Катание на лыжах		
	Совершенствование	На учебной лыже совершенствование техники (конькового) попеременного и одновременных ходов. Прохождение отрезков на скорость 3 р. по 500 м. Совершенствование техники преодоление склонов. Спуск с поворотом. Игры. Тактические действия во время гонок.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Текущий	Катание на лыжах		
	Совершенствование			Текущий	Катание на лыжах		
	Комплексный	На учебной лыже совершенствование техники (конькового) попеременного и одновременных ходов. Прохождение отрезков на скорость 3 р. по 500 м. Совершенствование техники преодоление склонов. Спуск с поворотом. Игры. Тактические действия во время гонок.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Техника спусков с торможением	Катание на лыжах		
	Совершенствование						
	Совершенствование	На учебной лыже совершенствование техники (конькового) попеременного и одновременных ходов. Перехода с одного хода на другой Прохождение отрезков на скорость 3 х 200 м (дев.). 3 х 300 м (юноши). Совершенствование техники преодоление склонов. Спуск с поворотом. Игры. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Техника спусков с поворотом	Катание на лыжах		
	Совершенствование						

	Совершенст- зование						
	Учётный	Контрольный урок – прохождение дистанции 5 км. Прием у задолжников зачетов по технике ходов. Игры по выбору.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах .	«5» - 25.00 «4» – 27.00 «3» - 31.00	Катание на лыжах		
	Учетный						
Гимнастика (14 ч)							
Висы и упоры. Лазание. На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Комбинирова нный	Инструктаж по ТБ №23. ОРУ на месте. Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенст- зование						
	Совершенст- зование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и 4. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенств ование						
	Совершенст- зование	Повороты в движении. Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Лазание по канату без помощи ног на скорость. Развитие силы. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенст- зование						
	Совершенст- зование						
	Совершенст- зование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног на скорость. Развитие силы. Гимнастика в Олимпийских играх.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Лазание 6 м «5» - 10с «4» - 11с «3» - 12с	Комплекс 2		
	Совершенст- зование						
		Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату без помощи ног. ОРУ на месте. Развитие координации и	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы	Подтягива- ние	Комплекс 2	

		силы.	на перекладине	12 – 10 – 8 р.			
	Учетный			Лазание 6 м 10 – 11 – 12 сек.			
Акробатика. Опорный прыжок.	Совершенст- зование	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок вперед из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координации и гибкости.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенст- зование						
	Совершенст- зование	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Поворот боком. ОРУ с гантелями. Развитие координации и силы и гибкости. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2		
Лёгкая атлетика (12 ч)							
Прыжок в высоту. (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег 3х10 м. развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при проведении занятий по легкой	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		

На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.		атлетике. ТБ № 29.					
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег 3х10 м. развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег 3х10 м. развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
Спринтерский бег. (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 60-80 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции 60-80 м. финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Правила проведения соревнований					
	Учетный	Бег 30 и 100 м на результат. специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игры по выбору.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	«5» - 13.2 с «4» - 13.8 с «3» - 14.1 с	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты. (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры по выбору.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Игры. Правила проведения соревнований	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкой атлетики. Игры по выбору.	Уметь метать гранату на дальность	«5» - 36 м «4» - 32 м «3» - 28 м	Комплекс 4		

