

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №3»

Принято на педагогическом совете,  
протокол № 1 от 30.08.2017г.

Утверждаю:  
директор МАОУ СШ 3  
приказ № 196 от «30» августа 2017г.

 / И.А.Дубовская  
(подпись руководителя образовательной организации)



Рабочая программа  
**Физическая культура**  
среднее общее образование

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Физическая культура и основы здорового образа 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.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** *(с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона)*

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

## КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.**

## **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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания
1	Спринтерский бегпрыжки в длину с места	Правила поведения и т.б. на уроках ф.к. Упражнения ОФП. Прыжки в длину с места. Развитие скорости. Специальные беговые упражнения.
2	Спринтерский бег, прыжки в длину с места	Бег 30м на скорость. Прыжки в длину с места. Развитие скорости. Низкий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.
3	Бег на средние дистанции, прыжки в длину с места	Бег 1000м на скорость. Прыжки в длину с места. Игры. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
4	Челночный бег, прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места на результат. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
5	Челночный бег, прыжки в высоту с разбега	Челночный бег. Игры. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега и отталкивания
6	Спринтерский бег, прыжки в высоту с разбег	Бег на скорость 100м. Развитие скорости. Игра. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.
7	Челночный бег	Челночный бег. Измерение роста, веса, окружности груди. Игра
8	Челночный бег	Челночный бег на скорость. Упражнения ОФП. Игра. Основы законодательства Российской Федерации в области ф.к., спорта, туризма, охраны здоровья.
9	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
10	Метание гранаты	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
11	Метание гранаты	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.
12	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Челночный бег. Поднимание туловища. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игра
13	Баскетбол	Челночный бег. Подтягивание. Передача мяча разными способами. Броски мяча одной рукой от плеча. Игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх
14	Баскетбол	Челночный бег. Наклоны вперед из положения сидя. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
15	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств

16	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств
17	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Игра. Развитие скоростных качеств
18	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Игра. Развитие скоростных качеств
19	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств
20	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств
21	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра
22	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра
23	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Игра
24	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Игра
25	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением
26	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра
27	Акробатика	Инструктаж по т.б. Ю: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках. Д: равновесие на одной, кувырок вперед и назад. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Оздоровительные системы физического воспитания.
28	Акробатика	Ю: длинный кувырок вперед, кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на руках. Д: равновесие, «мост» с поворотом, кувырок назад в широкую стойку. Развитие координационных способностей.
29	Акробатика	Ю: стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках. Д: «мост» с поворотом, кувырок вперед в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей
30	Акробатика	Комплекс акробатических упражнений. Ю: кувырок назад через стойку на лопатках. Д: кувырок назад в стойку на лопатках. ОФП. Развитие координационных способностей
31	Акробатика,	Комплекс акробатических упражнений. ОРУ предметами.

	опорный прыжок	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. Инструктаж по ТБ
32	Акробатика, опорный прыжок	Комплекс акробатических упражнений. ОРУ предметами. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.
33	Акробатика, опорный прыжок	Комплекс акробатических упражнений. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
34	Акробатика, опорный прыжок	Комплекс акробатических упражнений. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
35	Акробатика, опорный прыжок	Комплекс акробатических упражнений. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
36	Акробатика, опорный прыжок	Комплекс акробатических упражнений. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Упражнения ОФП
37	Висы. Равновесие. Канат	Повороты. Ю: подъем переворотом, подтягивание. Д: прыжки толчком двух со сменой ног, равновесие, соскок прогнувшись. ОФП. Лазание по канату. Инструктаж по ТБ
38	Висы. Равновесие. Канат	Повороты в движении. Ю: перемах левой и правой, соскок, лазание по канату. Д: равновесие на одной, повороты кругом. Развитие силы. Прыжки со скакалкой
39	Висы. Равновесие. Канат	Повороты в движении. Ю: перемах левой и правой, соскок, лазание по канату на скорость. Д: повороты кругом, выпады. Развитие силы. ОФП
40	Висы. Равновесие. Канат	Повороты в движении. Ю: подъем переворотом, лазание по канату на скорость. Д: выпады, повороты, лазание по канату. Развитие силы. ОФП. Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона).
41	Висы. Равновесие. Канат	Повороты в движении. Ю: подъем переворотом на оценку, лазание по канату. Д: комплекс упражнений в равновесии, лазание по канату. ОФП. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
42	Висы. Равновесие. Канат	Повороты в движении. Ю: лазание по канату без помощи ног. Д: лазание по канату. Развитие силы. Ритмическая гимнастика. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)
43	Висы. Равновесие. Канат	Повороты в движении. ОРУ в движении. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату. Д: комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

44	Висы. Равновесие.	Повороты в движении. ОРУ в движении. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату. Д: комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы
45	Висы. Равновесие	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату. Д: комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.
46	Висы. Равновесие	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату. Д: комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы. Спортивно-оздоровительная деятельность
47	Висы. Равновесие Акробатика	ОРУ на месте. Упражнения на скамейке. Развитие силы. Аэробика. Задолженности по гимнастике. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.
48	Виды ходов	Инструктаж по технике безопасности. Попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1км
49	Виды ходов	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажного хода. Прохождение до 3км
50	Виды ходов	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажного хода. Прохождение до 3км. Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах
51	Виды ходов	Учёт техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1км на скорость
52	Виды ходов	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного двухшажный хода. Прохождение дистанции 3-5км
53	Виды ходов	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного двухшажный хода. Прохождение дистанции 3-5км
54	Виды ходов	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км на скорость
55	Виды ходов	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км на скорость
56	Виды ходов	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 5-10 км. Преодоление препятствий
57	Виды ходов	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 5-10 км. Преодоление препятствий
58	Виды ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3-5 км в быстром темпе

59	Торможения, повороты, спуски, подъёмы	Совершенствование техники торможения и поворота плугом, поворотов в движении. Прохождение дистанции до 5-10 км на выносливость. Инструктаж по ТБ
60	Торможения, повороты, спуски, подъёмы	Совершенствование техники торможения и поворота плугом, поворотов в движении. Прохождение дистанции до 5-10 км на выносливость
61	Торможения, повороты, спуски, подъёмы	Учёт техники торможения и поворотов плугом. Повороты в движении. Прохождение дистанции до 5-7 км
62	Торможения, повороты, спуски, подъёмы	Учёт техники торможения и поворотов плугом. Повороты в движении. Прохождение дистанции до 5-7 км
63	Виды ходов	Совершенствование одновременных и попеременных ходов. Эстафета. Прохождение дистанции до 5-10 км
64	Виды ходов	Совершенствование одновременных и попеременных ходов. Эстафета. Прохождение дистанции до 5-10 км
65	Виды ходов	Совершенствование одновременных и попеременных ходов. Прохождение дистанции до 3-5 км на скорость
66	Волейбол	Техника безопасности. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
67	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок. Верхний приём мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей
68	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
69	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Современные оздоровительные системы физического воспитания; их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
70	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей
71	Волейбол	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей. 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.
72	Волейбол	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)
73	Волейбол	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей
74	Волейбол	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
75	Волейбол	Инструктаж по т.б. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
76	Волейбол	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
77	Волейбол	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей
78	Волейбол	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей
79	Волейбол	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
80	Волейбол	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча то сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей

81	Волейбол	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
82	Волейбол	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
83	Волейбол	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
84	Волейбол	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
85	Волейбол	ОРУ на силу. Подачи, приём мяча. Нападающий удар. Игра с заданием
86	Волейбол	ОРУ на силу. Подачи, приём мяча. Нападающий удар. Игра с заданием
87	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Игра. Развитие скоростных качеств
88	Баскетбол	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Игра. Развитие скоростных качеств
89	Баскетбол	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафные броски. Игра. Развитие скоростных качеств
90	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Штрафные броски. Игра. Развитие скоростных качеств
91	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие координационных качеств
92	Баскетбол	. Передачи 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. Игра. Развитие координационных качеств

93	Спринтерский бег	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Эстафетный бег
94	Спринтерский бег	Низкий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на скорость. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Эстафетный бег
95	Бег на средние дистанции	Челночный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег Ю-500 м, Д-300 м на скорость. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег
96	Бег на средние дистанции	Челночный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м на скорость. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции
97	Спринтерский бег. Метание мяча	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м на скорость. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
98	Спринтерский бег. Метание гранаты	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Биохимическая основа метания. Челночный бег (4x9м) на скорость. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег Инструктаж по ТБ.
99	Бег на средние дистанции. Метание гранаты	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. Мини-футбол. Инструктаж по ТБ
100	Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега	Бег на выносливость до 2000-3000м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Отталкивание. Инструктаж по ТБ. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
101	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Мини-футбол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания. Инструктаж по ТБ
102	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
103	Баскетбол. Волейбол. Футбол. Плавание	Спортивные игры по интересам. Футбол. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Инструктаж по ТБ. Подготовка к соревновательной деятельности в плавании

104	Баскетбол. Волейбол. Футбол. Плавание	Спортивные игры по интересам. Футбол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
105	Баскетбол. Волейбол. Футбол. Плавание	Спортивные игры по интересам. Футбол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания

11 класс

1	Спринтерский бег	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-90 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
2	Спринтерский бег	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-90 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат (30м)
3	Спринтерский бег	Низкий старт ( <i>до 100 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат (100м)
4	Спринтерский бег	Низкий старт ( <i>до 100 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат (100м)
5	Спринтерский бег	Бег (2000м-ю; 1500м-д.). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие выносливости
6	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись»; 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки. Многоскоки. Прыжки в длину с места на результат. Инструктаж по ТБ
7	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись»; 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки. Многоскоки. Прыжки в длину с места на результат
8	Прыжок в длину	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств
9	Метание мяча и гранаты	Метание гранаты на дальность с 5—6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Инструктаж по ТБ
10	Метание мяча и гранаты	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
11	Метание мяча и гранаты	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
12	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с

		сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
13	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча разными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Развитие скоростных качеств
14	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
15	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
16	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
17	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
18	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
19	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
20	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
21	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
22	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств
23	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств

24	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств
25	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств
26	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростных качеств
27	Висы (перекладина). Равновесие (бревно). Лазание	Повороты в движении. ОРУ на месте. Ю: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание. Д: прыжки на одной, полуприсед, сед углом. Развитие силы. Инструктаж по ТБ
28	Висы (перекладина). Равновесие (бревно). Лазание	Повороты в движении. ОРУ на месте. Ю: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание, выход силой. Д: прыжки на одной, полуприсед, сед углом. Развитие силы. Прикладная физическая подготовка
29	Висы (перекладина). Равновесие (бревно). Лазание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Ю: подъем переворотом, выход силой, подтягивание. Д: равновесие на одной, повороты, соскок. Развитие силы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.
30	Висы (перекладина). Равновесие (бревно). Лазание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Ю: подъем переворотом, выход силой, подтягивание. Д: равновесие на одной, повороты, соскок. Развитие силы. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.
31	Висы (перекладина). Равновесие (бревно). Лазание	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Ю: подтягивания, подъем разгибом, соскок, лазание по канату в два приёма на скорость. Д: комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы. Инструктаж по ТБ
32	Висы (перекладина). Равновесие (бревно). Лазание	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Ю: выход силой, подъём переворотом, подъём разгибом, соскок, лазание по канату на скорость. Д: комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

33	Висы (перекладина). Равновесие (бревно). Лазание	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Ю: комплекс упражнений на перекладине, подтягивание, лазание по канату без помощи ног. Д: комплекс упражнений в равновесии. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы. Инструктаж по ТБ
34	Висы (перекладина). Равновесие (бревно). Лазание	Повороты в движении. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног, подтягивание. Д: комплекс упражнений в равновесии. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения, обеспечения безопасности.
35	Висы (перекладина). Равновесие (бревно). Лазание	Повороты в движении. ОРУ в движении. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату в два приема без помощи ног, подтягивание. Д: комплекс упражнений в равновесии на оценку. Развитие силы
36	Висы (перекладина). Равновесие (бревно). Лазание	Повороты в движении. ОРУ в движении. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату в два приема без помощи ног, подтягивание. Д: комплекс упражнений в равновесии на оценку. Развитие силы
37	Висы (перекладина). Равновесие (бревно). Лазание	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Ю: комплекс упражнений на перекладине на оценку, подтягивание, лазание по канату без помощи ног. Д: упражнения в равновесии. Развитие силы
38	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Инструктаж по ТБ. Ю: длинный кувырок через препятствие в 90 см, стойка на голове. Д: сед углом, стойка на лопатках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
39	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	. Ю: длинный кувырок через препятствие в 90 см, стойка на голове. Д: сед углом, стойка на лопатках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Атлетическая гимнастика
40	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Ю: стойка на голове, на руках (с помощью), переворот боком. Д: длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, переворот боком. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей
41	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Ю: стойка на руках (с помощью), переворот боком. Д: длинный кувырок вперед, переворот боком. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей
42	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Ю: комплекс акробатических упражнений. Д: комплекс акробатических упражнений. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Инструктаж по ТБ. Ю: комплекс акробатических упражнений. Д: комплекс акробатических упражнений. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.

44	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Ю: комплекс акробатических упражнений. Д: комплекс акробатических упражнений. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика
45	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Ю: комплекс акробатических упражнений на оценку. Д: комплекс акробатических упражнений на оценку. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей
46	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Комплекс акробатических упражнений. Опорный прыжок на оценку. Развитие координационных способностей. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
47	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Правила техники безопасности. Основы знаний: утомление, переутомление, его признаки и меры предупреждения. Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью
48	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Основы знаний: утомление, переутомление, его признаки и меры предупреждения. Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью
49	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Основы знаний: температурные нормы, тактические действия во время гонок. Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью
50	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Основы знаний: температурные нормы, тактические действия во время гонок. Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью
51	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км на скорость, знакомство с коньковым ходом
52	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км на скорость, знакомство с коньковым ходом
53	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью, знакомство с коньковым ходом
54	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью, знакомство с коньковым ходом
55	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Прохождение дистанции 2 км на скорость. Инструктаж по ТБ
56	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Прохождение дистанции 2 км

		на скорость.
57	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Спуск с торможением. Прохождение дистанции 5 км с переменной скоростью
58	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Спуск с торможением. Прохождение дистанции 5 км с переменной скоростью
59	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Спуск с торможением. Прохождение дистанции 3 км на скорость
60	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Спуск с торможением. Прохождение дистанции 3 км на скорость
61	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Спуск с торможением. Прохождение дистанции 5 км с переменной скоростью
62	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Спуск с торможением. Прохождение дистанции 5 км с переменной скоростью
63	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Спуск с торможением. Прохождение дистанции 5 км на скорость
64	Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Спуск с торможением. Прохождение дистанции 5 км на скорость
65	Волейбол	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
66	Волейбол	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
67	Волейбол	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар в тройках. Нижняя прямая подача по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей

68	Волейбол	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар в тройках. Нижняя прямая подача по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей
69	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей
70	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирования. Учебная игра. Развитие координационных способностей
71	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача мяча и нижний приём мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей
72	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей
73	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование технической и тактической подготовки национальных видов спорта.
74	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача мяча и нижний приём мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей
75	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей
76	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей
77	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей

78	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей
79	Волейбол	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей
80	Волейбол	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей
81	Волейбол	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей
82	Волейбол	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей
83	Волейбол	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей
84	Волейбол	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей
85	Баскетбол	Т.Б. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных качеств
86	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных качеств
87	Баскетбол	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Учебная игра. Развитие скоростных качеств

88	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Учебная игра
89	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие координационных качеств
90	Спринтерский бег	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
91	Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Челночный бег. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по дистанции (70-90 м)
92	Спринтерский бег	Низкий старт (30м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
93	Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
94	Метание мяча и гранаты	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Инструктаж по ТБ
95	Метание мяча и гранаты	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Инструктаж по ТБ
96	Метание мяча и гранаты	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревновательной деятельности в прыжках в длину и высоту с разбега
97	Прыжок в высоту. Плавание	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания. Инструктаж по ТБ
98	Прыжок в высоту. Плавание	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
99	Прыжок в высоту. Плавание	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания на груди, спине, боку с грузом в руке.
100	Футбол	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры по интересам. Футбол
101	Футбол	Спортивные игры по интересам. Футбол
102	Футбол	Итоги года. Спортивные игры по интересам. Футбол