

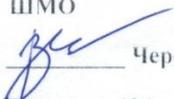
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МБОУ "КАСПИЙСКАЯ ГИМНАЗИЯ №11"

РАССМОТРЕНО

ШМО

 Черевиченко В.В.

Протокол №1

от "29" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Омарова Г.Н.

Протокол №1

от "30" 08 2023 г.



Идрисов М.Ш.

Приказ №1

от "30" 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса (юноши) основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Черевиченко Вадим Викторович
учитель физической культуры

Каспийск 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	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	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	4	Вводный	1.Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Комплексный	2.Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Комплексный	3.Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Учетный	4.Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3	Комплекс 1		
		Прыжок в длину	3	Комплексный	5.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями					
				Комплексный	6.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Комплекс 1		
				Учетный	7.Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 460; «4» – 430; «3» – 410	Комплекс 1		
		Метание	3	Комплексный	8.Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
				Комплексный	9.Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
				Учетный	10.Метание гранаты 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		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	11.Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	12.Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	13.Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Учетный	14.Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5» –13,00; «4» – 14,00; «3» – 15,00	Комплекс 1		
3	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание	8	Комплексный	15.Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	16. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенство ЗУН	17. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенство ЗУН	18. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенство ЗУН	19. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	20. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенство ЗУН	21. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Учетный	22. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» – 12 раз; «4» – 10 раз; «3» – 7 раз. Лазание 6 м: «5» – 10 с; «4» – 11 с; «3» – 12 с	Комплекс 2		
		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	6	Комплексный	23. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенство ЗУН	24. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	25.ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенство ЗУН	26.ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенство ЗУН	27.ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Учетный	28.Выполнение комбинации. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка через коня	Комплекс 2		
4	Спортивные игры	Волейбол	14	Комплексный	29.Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя пря-мая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	30.Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	31.Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	32.Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	33.Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комплексный	34.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенство ЗУН	35.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенство ЗУН	36.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенство ЗУН	37.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенство ЗУН	38.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая пода-	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					ча и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
				Комплексный	39.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	40.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	41.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
				Совершенствование ЗУН	42.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
		Баскетбол	18	Комплексный	43.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	44.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство вание ЗУН	45.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенство вание ЗУН	46.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенство вание ЗУН	47.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Комплексн ый	48.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенство вание ЗУН	49.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенство вание ЗУН	50.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Ком- плекс 3		
				Совершенство вание ЗУН	51.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенство- вание ЗУН	52.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Комплекс- ный	53.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенство- вание ЗУН	54.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов:	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствование ЗУН	55.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча в игре	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	56.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	57.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу-	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Комплексный	58.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения броска в прыжке	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	59.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	60.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бро-	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	61. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Комплексный	62. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Комплексный	63. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Учетный	64. Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5» –13,00; «4» –14,00; «3» –15,00	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок	3	Комплексный	65. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м, пры-		Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		в высоту			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	гать в высоту с 11–13 шагов разбега				
				Комплексный	66. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		Комплекс 4		
				Учетный	67. Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3	Комплекс 4		
		Метание	1	68. Комплексный	68. Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 4		

ВСЕГО ЗА ГОД : 68 часов

Всего по разделам программы:

легкая атлетика - 14ч.

кроссовая подготовка – 8ч.

гимнастика с элементами акробатики - 14ч.

спортивные игры: волейбол - 14ч.; баскетбол - 18ч.