


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Новоульяновская средняя школа №1
Ульяновская область город Новоульяновск

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР МОУ СШ №1
 / Бурдина Т.Б.
ФИО
«26 » августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре


Уровень обучения (класс) - среднее общее образование, 11 (А.) класс (ФГОС)

Количество часов -102, уровень - базовый

Учитель -Штыркина Надежда Семеновна,

высшая квалификационная категория.

Сроки реализации программы 2022-2023 учебный год.

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Руководитель МО
 / Штыркина Н.С.
ФИО
Протокол № 1
от « 25 » августа 2022г.

2022 – 2023 учебный год

На 2021-2022 г. в 11 классах разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № – 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 11 классе по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 102 часа. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.14г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.10г. №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования».

- с рекомендациями Рабочей программы по физической культуре (Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы. Пособие для учителей образовательных учреждений 3-е издание - М.: Просвещение, 2016 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014 г);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014 г.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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

- Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 11 класса.**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных

лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

1. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и динамичного (отклоняющегося от норм) поведения.

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении и новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры :способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для

оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2.Содержание учебного предмета и курса.

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

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 и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол и волейбол

Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

№	Упражнение	ЮНОШИ золотой значок	ЮНОШИ серебря ный значок	ЮНОШИ бронзов ый значок	ДЕВУШКИ золотой значок	ДЕВУШКИ серебряный значок	ДЕВУШ КИ бронзо- вый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:10	14:40	15:10	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
3.2	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	35	25	15	-	-	-
3.3	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже	13	8	6	16	9	7

	уровня скамьи - см)						
--	---------------------	--	--	--	--	--	--

Нормативы ГТО 16-17 лет

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШ И золотой значок	ЮНОШИ серебряный значок	ЮНОШИ бронзовый значок	ДЕВУШК И золотой значок	ДЕВУШКИ серебряный значок	ДЕВУШК И бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	380	360	360	320	310
5.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	200	185	170	160
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	30	40	30	20
7.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	38	32	27	-	-	-
7.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	21	17	13
8.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:30	18:45	19:15
8.2	или бег на лыжах 5км (мин:сек)	23:40	25:00	25:40	-	-	-

8.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (для беснежных районов страны)	-	-	-	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
8.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (для беснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
9	Плавание 50м (мин:сек)	0:41	без учёта времени	без учёта времени	1:10	без учёта времени	без учёта времени
10.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
10.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

3. Таблица распределения количества часов по разделам

№п/п	Раздел учебного курса	Количество часов		Причина изменения количества часов
		По авторской программе	По рабочей программе	
1	Теоретические сведения	4 часа	4 часа	
2	Легкая атлетика	27	27	
3	Спортивные игры(баскетбол, волейбол)	39	39	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
5	Лыжная подготовка	18	18	
Итого:		102	102	

Таблица распределения количества часов по темам

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1
2	Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1
3	Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1
4	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка гто.	1
5	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. . Подготовка гто.	1
6	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. . Подготовка гто.	1
7	Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание	1

	гранаты на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта . Подготовка гто.	
8	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта. Подготовка гто..	1
9	Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание м гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто..	1
10	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта» . Подготовка гто.	1
11	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания. . Подготовка гто.	1
12	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта» . Подготовка гто.	1
13	Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Подготовка гто..	1
14	Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Подготовка гто.	1
15	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости. . Подготовка гто.	1
16	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
17	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
18	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
19	Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1

20	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
21	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
22-23	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	2
24	Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	1
25	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
26-27	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	2
28	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
29	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
30	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
31	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. . Подготовка гто.	1
32	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Подготовка гто.	1
33	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. . Подготовка гто.	1

34	Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). . Подготовка гто.	1
35	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. . Подготовка гто.	1
36	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. . Подготовка гто.	1
37	Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. . Подготовка гто.	1
38	Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка гто.	1
39	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка. Подготовка гто..	1
40	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). . Подготовка гто.	1
41	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). . Подготовка гто.	1
42	Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом» . Подготовка гто..	1
43	. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём , переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. . Подготовка гто.	1
44	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1

	Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). . Подготовка гто.	
45	Совершенствование технике акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). . Подготовка гто.	1
46	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). . Подготовка гто.	1
47	Сдача контрольного норматива – акробатические упражнения. Развитие координации. . Подготовка гто.	1
48	Развитие координационных способностей. . Подготовка гто.	1
49	Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Подготовка гто.	1
50	Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Подготовка гто.	1
51	Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1
52	Сдача контрольного норматива – техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. . Подготовка гто.	1
53	Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. . Подготовка гто.	1
54	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону	1

	поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. . Подготовка гто.	
55	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. . Подготовка гто.	1
56	Сдача контрольного норматива – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту. . Подготовка гто.	1
57	Совершенствование технике согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту. . Подготовка гто.	1
58	Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км. . Подготовка гто.	1
59	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. . Подготовка гто.	1
60	Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. . Подготовка гто.	1
61	Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км. . Подготовка гто.	1
62	Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. . Подготовка гто.	1
63	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. . Подготовка гто.	1
64	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. . Подготовка гто.	1
65	Прохождение дистанции 3 км. . Подготовка гто.	1
66	Прохождение дистанции 7 км.	1
67	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1

68-69	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	2
70-71	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	2
72	Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
73	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
74	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
75-76	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	2
77	Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	1
78	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
79	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
80-81	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	2
82	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
83	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
84	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
85	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
86	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1
87	Сдача контрольного норматива – техника учебная игры в волейбол. . Подготовка гто.	1
88	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1

89	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
90	Сдача контрольного норматива – техника учебной игры в волейбол. Подготовка гто.	1
91	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега. . Подготовка гто.	1
92	Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега. . Подготовка гто.	1
93	Сдача контрольного норматива – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств. . Подготовка гто.	1
94	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – бег 30 м. . Подготовка гто.	1
95	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка гто.	1
96	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1
97	Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта . Подготовка гто.	1
98	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта. Подготовка гто.	1
99	Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто.	1
100	Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного	1

	спорта. Подготовка гто.	
101	Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Подготовка гто.	1
102	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости. . Подготовка гто.	1

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол – во часов
	По плану	По факту		
1			Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1
2			Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1
3			Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1
4			Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка гто.	1
5			Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка гто.	1
6			Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1
7			Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание гранаты на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта . Подготовка гто.	1
8			Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта. Подготовка гто..	1
9			Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание м гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто..	1
10			Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта» . Подготовка гто.	1
11			Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания. Подготовка гто.	1
12			Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта» . Подготовка гто.	1
13			Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые	1

		упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Подготовка гто..	
14		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Подготовка гто.	1
15		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости. . Подготовка гто.	1
16		Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
17		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
18		Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
19		Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
20		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
21		Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
22-23		Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	2
24		Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	1
25		Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
26-27		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	2
28		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
29		Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
30		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
31		Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. . Подготовка гто.	1
32		Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем	1

		переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Подготовка гто.	
33		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. . Подготовка гто.	1
34		Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). . Подготовка гто.	1
35		Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. . Подготовка гто.	1
36		Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. . Подготовка гто.	1
37		Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. . Подготовка гто.	1
38		Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка гто.	1
39		Развитие координационных способностей. Круговая тренировка. Подготовка гто..	1
40		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). . Подготовка гто.	1
41		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). . Подготовка гто.	1
42		Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом» . Подготовка гто..	1
43		Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем , переворотом (девочки). Эстафеты.	1

		Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. . Подготовка гто.	
44		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). . Подготовка гто.	1
45		Совершенствование технике акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). . Подготовка гто.	1
46		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). . Подготовка гто.	1
47		Сдача контрольного норматива – акробатические упражнения. Развитие координации. . Подготовка гто.	1
48		Развитие координационных способностей. . Подготовка гто.	1
49		Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Подготовка гто.	1
50		Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Подготовка гто.	1
51		Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1
52		Сдача контрольного норматива – техника одновременного одношажного хода.Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. . Подготовка гто.	1
53		Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. . Подготовка гто.	1
54		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. . Подготовка гто.	1
55		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном	1

		коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. . Подготовка гто.	
56		Сдача контрольного норматива – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту. . Подготовка гто.	1
57		Совершенствование технике согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту. . Подготовка гто.	1
58		Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км. . Подготовка гто.	1
59		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. . Подготовка гто.	1
60		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. . Подготовка гто.	1
61		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км. . Подготовка гто.	1
62		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. . Подготовка гто.	1
63		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. . Подготовка гто.	1
64		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. . Подготовка гто.	1
65		Прохождение дистанции 3 км. . Подготовка гто.	1
66		Прохождение дистанции 7 км.	1
67		Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
68-69		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	2
70-71		Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	2
72		Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
73		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
74		Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
75-76		Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	2
77		Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	1

78		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. . Подготовка гто.	1
79		Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
80-81		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	2
82		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
83		Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
84		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
85		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
86		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1
87		Сдача контрольного норматива – техника учебной игры в волейбол. . Подготовка гто.	1
88		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
89		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол. . Подготовка гто.	1
90		Сдача контрольного норматива – техника учебной игры в волейбол. Подготовка гто.	1
91		Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега. . Подготовка гто.	1
92		Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега. . Подготовка гто.	1
93		Сдача контрольного норматива – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств. . Подготовка гто.	1
94		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – бег 30 м. . Подготовка гто.	1
95		Совершенствование техники низкого старт. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка гто.	1
96		Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1
97		Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые	1

			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта . Подготовка гто.	
98			Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта. Подготовка гто.	1
99			Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто.	1
100			Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Подготовка гто.	1
101			Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Подготовка гто.	1
102			Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости. . Подготовка гто.	1

Таблица корректировки рабочей программы

Дата урока по плану	Дата проведе ния по факту	Содержание корректировки (тема урока)	Обоснование проведения корректировки	Реквизиты документа (дата, № приказа)