МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА N106»

«Согласовано»	«Утверждено»
«28»___08___2023г	«31»___08___2023г
Заместитель директора по УВР: _____/Лаптева И.В./	Директор МБОУСОШ N106: _____/Боровская О.С./
Пр N 1 от 28.08.23	Приказ № 233 от 31.08.23

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

Рабочая программа
по физической культуре

__11_ КЛАСС

Подготовил:

Филин Ю.В.

распределения учебного материала для учащихся 10-11 классов на I четверть

Содержание учебного материала	Легкая атлетика															Кроссовая подготовка											
	Номера уроков															Номера уроков											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
I. Основы знаний о физической культуре																											
1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой	+															+											
2. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием			+			+			+			+															
3. Доврачебная помощь при травмах								+											+								
4. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни					+															+							
II. Межпредметные связи																											
1. Скорость при неравномерном движении. Ускорение				+														+									
2. Мощность. Коэффициент полезного действия							+														+						
3. Мышцы и их функции																	+										
4. Обмен веществ и превращение энергии в клетках										+																	
5. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья											+																

Содержание учебного материала	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка

	Номера уроков															Номера уроков											
	1	2	3	4	5	б	7	8	9	10	и	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
III. Строевые упражнения																											
1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два			+	+				+			+			+			+		+				+				
2. Повторение пройденного в предыдущих классах материала (повороты на месте, размыкание и смыкание на месте, команда «Прямо!» и т. д.)	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Элементы легкой атлетики																											
1. Совершенствование техники спринтерского бега:																											
- высокий и низкий старт, до 40 метров;	С	С	с																								
- низкий старт и стартовый разбег;		С	с	С	С																						
- бег с ускорением 2-3 х 60-80 метров;			с			с			С																		
- бег на результат на 100, 200 и 400 метров;									к	к		К															
- эстафетный бег							С				с			с													
2. Совершенствование техники длительного бега:																											
- бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин - юноши; 15-20 мин -девушки;			с				с						с														
- переменный бег на отрезках 100—200— 400 м быстро + 100 м медленно;					с						с																

Содержание учебного материала	Легкая атлетика															Кроссовая подготовка											
	Номера уроков															Номера уроков											
	1	2	3	4	5	б	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
- повторный бег с повышенной скоростью 2 х 400 м (юноши); 2 х 300 м (девушки);								С																			
- бег на 1500 м (юноши); 800 м (девушки)																			С								
3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:																											
- прыжки в длину с 5-7 беговых шагов;				С	С																						
- то же, преодолевая планку на высоте 60-80 см;					С	с																					
- двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега: 6-8 прыжков;						с	С																				
- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега;							С	С	С	с																	
- прыжки в длину с полного разбега.									с	с	к																
4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:																											
- отталкивание с короткого,среднего и длинного разбега (прыжки на возвышенность);								с	с																		
- прыжки с разбега через планку на «взлет»;									с	с																	
- прыжки с бокового разбега 30-35° через планку способом «перешагивание»;										с	с																

Содержание учебного материала	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка

	Номера уроков															Номера уроков											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
- прыжки через планку с длинного (9-11 шагов) разбега на возможно большей скорости и на разной высоте											с	с	к														
5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность:																											
- метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния до 20 м (юноши);									С	С	с																
- метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор шириной 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м (девушки);										с	с	с															
- метание гранаты 500-700 г (юноши):															к												
а) с места на дальность;											с	с	с														
б) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние;												с	с	с													

Содержание учебного материала	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка

	Номера уроков															Номера роков											
	1	2	*3*	4	5	6	*7*	8	9	I0	II	*12*	13	14	15	16	17	I8	19	20	21	22	23	24	25	26	77
в) в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 10-15 м; по движущейся цели (2 х 2 м) с расстояния 10-12 м;													с	с													
- метание гранаты 300-500 г (девушки):															к												
а) с места на дальность;											С	с	с														
б) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние												с	с	с													
V. Кроссовая подготовка																											
1. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000 м (юноши), до 5000 м (девушки)																С	С						с	с			
2. Длительный бег до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки)																		с	с			с			с		
3. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий																				с	с			с			
4. Бег в гору и с горы																	с					С					
5. Бег с гандикапом, в парах, группой (юноши)																		с			с					с	
6. Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (3000 м - юноши и 2000 м - девушки)																											К

Содержание учебного материала	Легкая атлетика															Кроссовая подготовка											
	Номера уроков															Номера уроков											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
7. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием (юноши)																	С			С		С			с	С	
VI. Развитие двигательных качеств																											
1 Скоростно-силовых способностей:																											
- бег прыжками (многоскоки);	+	+			+				+				+		+		+		+		+			+			
- бег высоко поднимая колени;			+	+			+				+				+			+			+		+				
- бег с забрасыванием голени назад;			+	+	+			+			+		+			+				+					+		
- прыжки на одной ноги и через барьеры;						+			+			+		+					+			+				+	
- броски набивного мяча (3 кг - юноши и 2 кг - девушки) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность;						+	+			+			+					+				+					
- толкание ядра и набивных мячей;				+				+				+								+				+			
- круговая тренировка														+											+		
2. Скоростных способностей:																											
- старты из различных исходных положений;		+	+			+			+			+						+			+						
- бег с ускорением до 60 метров;				+				+			+																
- бег со старта с гандикапом 2-3 х 30^0 м;																		+			+					+	

- бег с изменением темпа и ритма шагов;				+					+		+		+	+			+			+			+		+		
- эстафеты					+			+				+				+			+					+			

Содержание учебного материала	Легкая атлетика															Кроссовая подготовка											
	Номера уроков															Номера уроков											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
3. Координационных способностей:																											
- варианты челночного бега (3 х 10; 10 х 10; 4 х 21м);			+				+					+							+								
- бег с изменением направления, скорости, способа перемещения;				+				+					+							+							
- бег с преодолением препятствий и на местности;									+											+	+			+			
- барьерный бег;						+					+							+									
- прыжки через препятствия и на точность приземления;			+				+			+				+								+			+		
- метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками						+	+			+			+					+				+					
4. Выносливости:																											
- длительный бег до 30 мин (юноши) и до 20 мин (девушки);			+				+						+					+	+			+			+		
- кроссы в равномерном и переменном темпе;																		+	+		+	+			+		К
- круговая тренировка;														+												+	
- подвижные и спортивные игры		+		+		+	+		+		+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

5. Силовые способности и силовая выносливость:																										
- приседания с отягощением доступного веса (штанга, мешок с песком), быстро выпрямляя ноги;		+																								

Содержание учебного материала	Легкая атлетика															Кроссовая подготовка											
	Номера уроков															Номера у							ОКОВ				
	1	2	3	4	5	6	*7*	8	9	I0	11	*12*	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	*26*	27
- отжимание в упоре лежа			+		+		+			+			+			+		+		+			+		+		
- подтягивание: из виса (юноши), из виса лежа (девушки).																											
подскоки с отягощением 2-3 серии по 10-13раз						+		+			+								+					+			
- упражнения на гимнастических снарядах (стенке, перекладине, брусьях и др.) для мышц туловища, плечевого	+ +	+	+ +			+			+		+	+	+ +			+ +	+	+				+		+		+	
VII. Общеразвивающие упражнения																											
1.В движении				+	+	+	+	+	+	+	+			+	+			+	+		+						
2. На месте без предметов									К	К	к																
3. В парах и у гимнастической стенки																											
VIII. Проверка уровня физической																											

1. Бег 100 и 200 метров																											
2. Прыжки в длину с места и с разбега														к					К			К					
3.Многоскоки - 8 прыжков 4. Прыжки толчком двух ног -10 прыжков																											
5. Челночный бег 3х10м и 4х21м 6. Подтягивание на перекладине: из виса (юноши) и из виса лежа (девушки)																										к	
7. Кросс: 1000 м (юноши) и 500 м (девушки)																							к				
Содержание учебного материала	Легкая атлетика															Кроссовая подготовка											
	Номера уроков															Номера уроков											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
8. Проверка домашних заданий и изученных упражнений по пройденному разделу программы				К					К				К				К				К					К	
IX. Домашние задания																											
1. Прыжки со скакалкой за 30 мин -66 раз (юноши), 76 раз (девушки)																		+	+	+	+						
2. Подтягивание из виса (юноши) -9 раз																						+	+	+	+	+	
3. Подтягивание из виса лежа (девушки) - 13 раз																						+	+	+	+	+	
4. Подъем туловища из положения лежа руки за головой - 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)													+	+	+	+											
5. Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)						+	+	+	+																		
6. Прыжки в длину с места: 200 см (юноши); 170 см										+	+	+	+														

(девушки)																											
7. Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)														+	+	+	+										
8. Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)	+	+	+	+																							
X. Задачи воспитания																											
1. Воспитывать умения руководить поведением товарищей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													

Содержание учебного материала	Легкая атлетика															Кроссовая подготовка											
	Номера уроков															Номера уроков											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
2. Воспитывать интерес к работе															+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XI. Совершенствование организаторских умений																											
1. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований									+	+	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+			+
2. Проведение с одноклассниками различных общеразвивающих упражнений			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3 Помощь в подготовке мест занятий		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+												
XII. Самостоятельные занятия																											
1. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей																	+	+		+	+	+	+	+	+	+	
2. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 10-11 классов на II четверть

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика									Гимнастика											
	Номера уроков									Номера уроков											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
I. Основы знаний о физической культуре																					
1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой	+									+											
2. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств		+										+									
3. Оказание первой помощи при травмах				+											+						
4. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения			+																		
II. Межпредметные связи																					
1. Законы Ньютона					+																
2. Энергия											+										
3. Устойчивость равновесия тел													+								
4. Сила и импульс										+											
5. Работа мышц						+															
6. Органы равновесия															+						
7. Органы мышечного чувства							+														
III. Строевые упражнения																					

1. Пройденный в предыдущих классах материал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Повороты кругом в движении		+	+			+						+		+							
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении			О	О	С	с	с	с				С		С		С					
4. Строевой шаг		0	О			с	с				С			С			С				

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика									Гимнастика											
	Номера уроков									Номера уроков											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
IV. Атлетическая гимнастика (юноши)																					
1. Обучать комплексу упражнений с гантелями	О	О	с	с	с	с	к														
2. Физические упражнения локального воздействия:																					
- с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанга, гири - 16 кг):		+	+	+	+	+		+													
- противодействие партнера;			+			+			+												
- сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);		+		+			+														
- упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях):	+		+		+	+		+													
- статические на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре;		С	с	с	с	с															

- упражнения на тренажерах				о	О	с	с	с	*с*												
V. Ритмическая гимнастика (девушки)																					
1. Обучать комплексу ритмической гимнастики	О	О	о																		
2. Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики				с	с	с	с	с	к												

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика									Гимнастика											
	Номера уроков									Номера уроков											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	*45*	46	47	48
VI. Гимнастика с элементами акробатики. Юноши																					
1. Совершенствовать упражнения в висах и упорах:																					
а) подъем в упор силой;													с	С	С	с	с	к			
б) вис согнувшись;														С	с	с	с	с	к		
в) вис прогнувшись;														С	с	с	с	с	к		
г) вис сзади;														с	с	с	с	с	к		
д) сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;														с		с	с	с	с		
е) угол в упоре;																	с	с	с	с	
ж) стойка на плечах из седа ноги врозь;														с	с	с					
з) подъем разгибом до седа ноги врозь;															с	с	с	к			
и) соскок махом назад;																с	с	с	с	к	
к) подъем переворотом																с	с	с	с	к	

2. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки:																					
а) прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см;												С	с								
б) прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120— 125 см;													с	с	с	с	к				
3. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения:																					
а) длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;										С	С	с									
б) длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см;											О	О	с	с	к						
в) из упора присев силой стойка на голове и руках;										С	с	с									
г) стойка на руках с помощью;												О	с	с	с	к					
д) кувырок назад через стойку на руках помощью;											О	О	с	с	с	к					

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика									Гимнастика											
	Номера уроков									Номера уроков											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
е) переворот боком;											С	С	с	к							
ж) прыжки в глубину, высота 150-180 см;													с	с	С						
з) комбинации из ранее освоенных элементов													с	с	С	с					
VII. Гимнастика с элементами акробатики. Девушки																					
1. Осваивать и совершенствовать упражнения в висах и упорах:																					
а) пройденный в предыдущих классах материал;														с	С	с	С	С		С	
б) толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь;															о	о	С	С	с	с	К

в) толчком двух ног вис углом;																	с		с	с	К
Г) равновесие на нижней жерди;																	О	С	С	с	К
о) УПОР присев на одной ноге, махом соскок																		о	С	С	К
2 Осваивать и совершенствовать опорные прыжки:																					
а) прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см);													с	с	с	с					
б) прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);													о	о	с	с	с	к			
3. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения																					
а) кувырки вперед и назад;										С	С		с								
б) сед углом;											С	С	с	с							
в) стоя на коленях наклон назад;												с	с	с	с						
г) стойка на лопатках;												с	с	с	с						
д) комбинации из ранее освоенных элементов												с	с	с	с	к					

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика									Гимнастика											
	Номера уроков									Номера уроков											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
VII. Развитие двигательных качеств																					
1. Координационные способности:																					
- упражнения на подкидном мостике;																					
- прыжки в глубину с вращениями;																					

- акробатические упражнения;																					
- челночный бег 10х9 метров;																					
- эстафеты и игры;																					
- полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;																					
- ритмическая гимнастика																					
2. Силовые способности и силовую выносливость:																					
- лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);																	С	С	С	С	К
- лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног (юноши);													+								
- подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки);	+		+		+	+		+			+		+		+		+		+		
- сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку;		+		+																	
- упражнения в висах и упорах (юноши);													+	+	+	+	+	+	+		
- упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши);		+		+		+	+		+												
- упражнения в висах и упорах (девушки);														+	+	+	+	+	+	+	+

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика									Гимнастика											
	Номера уроков									Номера уроков											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)			+						+			+			+			+			+
1 Скоростно-силовых способностей:																					
- Опорные прыжки;		+		+			+				+		+	+	+	+				+	
- прыжки со скакалкой;																					
- передвижение в висе по рукоходу (юноши) и																					
- приставными шагами вдоль гимнастической стенки (девушки)																					
- подскоки на двух ногах с поворотами на 90 ° и продвижение вперед																					
- метание набивного мяча (1-5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой														+							
- передвижение на 10-15 м, подскоками в упоре лежа (юнощи)	+														+			+			+
- передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе	+				+							+			+			+			+
4. Гибкость:																					
- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов;	+	+	+	+	+	+	+	+				+			+			+			
- упражнения с партнером					+			+					+			+					
в положении «мост» покачивания вперед и назад, -			+			+					+				+		+				

из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола				+			+				+				+		+			+	

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика									Гимнастика											
	Номера уроков									Номера уроков											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
- из седа (ноги вместе, врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в колене) наклоны вперед и с захватом ног;					+			+				+		+				+			
- из положения выпада вперед (в сторону) пружинящие приседания, приседания с наклонами туловища			+			+			+				+			+				+	
VIII. Обшеразвивающие упражнения																					
1. В движении и на месте без предметов		+	+	+	+	+	+	+	+							+	+				+
2. На месте с гимнастической палкой										+	+	+									
3. На месте с гимнастическим обручем (девушки)													+	+	+						
4. С гимнастической скамейкой (юноши)													+	+	+						
5. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой и большими мячами (девушки);																		+	+	+	
6. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 кг), на тренажерах, с эспандером		+		+		+		+										+	+	+	
IX. Домашние задания																					
1. Прыжки со скакалкой за 30 секунд: 70 раз (юноши); 80 раз (девушки)																					
2. Подтягивание в висе (юноши) - 10 раз		+	+	к																	

3. Подтягивание в висе лежа (девушки) - 14 раз		+	+	к																	
4. Подъем туловища из положения лежа руки за головой: 28 раз (юноши); 24 раза (девушки)				+	+	к															
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке - 18 раз; юноши на полу - 34 раза)						+	+	+	К												
6. Приседание на одной ноге: 12 раз (юноши); 9 раз (девушки)										+	+	+	К								

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика									Гимнастика											
	Номера уроков									Номера уроков											
	28	29	30	31	37	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
7. Прыжки в длину с места: 220 см (юноши); 175 см (девушки)													+	+	+	К					
8. Прыжки вверх из приседа: 18 раз (юноши); 16 раз (девушки)																+		+	К		
9. Бег на месте в течение 10 с (количество шагов): 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)																			+	+	К
***Х* Контроль за усвоением учебного материала**																					
1 Упражнения на перекладине (юноши)																		К	К		
2 Упражнения на параллельных брусьях (юноши)																				к	
3 Упражнения на разновысоких брусьях (девушки)																					К
4. Акробатические упражнения														К	К	К					
5 Опорные прыжки через гимнастического коня																	К	К			
6 Лазанье по двум канатам без помощи ног																					К
7. Комплексы атлетической гимнастики (с гантелями) (юноши)							К														

8 Комплексы ритмической гимнастик (девушки)									к												
XI. Задачи воспитания																					
1. Воспитывать предельную требовательность к себе, аккуратность и скромность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
2. Воспитывать корректность, готовность прийти на помощь товарищам											+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
XII. Совершенствовать организаторские умения																					
1. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора						+	+		+					+	+	+	+		+	+	+

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика									Гимнастика											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
2. Проведение занятий с младшими школьниками																					
3. Подготовка мест для проведения занятий		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
4. Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XIII. Самостоятельные занятия																					
1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений 2. Комплексы атлетической и ритмической гимнастики													+								
3. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями											+		+	+	+		+	+	+		+

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 10-11 классов на III четверть

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	*11*	73	74	75	76	77	78
I. Основы знаний о физической культуре																														
1. Техника безопасности при занятиях	+															+														
2. Терминология игры в баскетбол и волейбол		+			+			+			+						+			+			+			+				
3. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Психические процессы				+																	+									
4. Правила игры в баскетбол и волейбол																														
- правила 3, 5 и 30 секунд;			+					+			+																			
- понятие о взаимодействии игроков в нападении:									+			+																		
- правила перехода игроков;																		+												
- правила игры по зонам;																			+											
- правила выполнения нападающего удара																				+										
II. Межпредметные связи																														
1. Равноускоренное движение					+																									

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
2. Инерция													+																	
3. Работа силы упругости. Потенциальная энергия упруго деформированного тела										+														+						
4. Строение и рост костей						+																					+			
5. Работа сердца																								+						
6. Гигиенические требования к одежде	+															+														
7. Гигиена органов зрения														+														+		
III. Строевые упражнения																														
1. Совершенствовать пройденный в предыдущих классах материал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре			+			+			+			+				+	+	+	+	+	+	+			+	+				
IV. Элементы баскетбола																														
1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек:																														
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений;	С	С	С	С																										
- в парах в нападающей и защитной стойке		с	С	С	С	С																								

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
2. Совершенствовать ловлю и передачу мяча:																														
- варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой)		С	С	С	С	С	С	С	С	С																				
3. Совершенствовать технику ведения мяча:																														
- варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)			С	с	с	с	с	С	с	С	С	с																		
4. Совершенствовать технику бросков мяча:																														

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
- варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху; бросок одной рукой от плеча,																														

сверху; добивание мяча; бросок в прыжке):																														
а) на точность и быстроту;		С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	к																		
б) в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из-под щита;				С	с	С	С	С	с	с	К	с	с	к																
в) штрафные броски;						с	с	С	с	к																				
г) дистанционные броски									с	с	С	с	к																	
5. Совершенствовать технику защитных действий:																														
- действия против игрока без мяча;					с	с	с																							
- действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание):								с	с	с	с	с																		
а) индивидуальные действия;									с	с	с																			
б) Групповые действия (два, три игрока);										с	с	с																		
в) командные действия											с	с	с	с	с															

.

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78

6. Совершенствовать технику перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:																														
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	с	С	С	с	С	С																								
7. Совершенствовать тактику игры:																														
- индивидуальные, групповые и командные тактические действия:																														
а) в нападении;					С	с	С	С	С	С	*с*	с	с	с																
б) в защите					С	с	с	с	с	с	*с*	с	с	с																
8. Овладевать игрой и комплексно развивать психомоторные способности:																														
- игра по упрощенным правилам баскетбола, используя следующие задания:																														
а) защита личная под своим кольцом;			С	с	с																									
б) зонная система защиты;						с	с	с																						

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
в) нападение быстрым прорывом;									С	С	С																			
г) нападение через центрального игрока												с	с	С																
- игра по правилам			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к															

V. Элементы волейбола																														
I. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек:																С	С	с	С	С										
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)																			с	с	с	С								
2. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя):																														
- варианты техники приема и передач мяча:																														
а) на месте индивидуально и в парах;																с	с	с					С	С	К	К				
б) после перемещения;																			с	с	с									
в) в прыжке;																					с	С	с							

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
г) прием мяча после подачи;																	С	с	С	С	с	с	с							
д) групповые упражнения с подач через сетку;																							с	с	с					
е) индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки																	С	с	с	с	с	с	с	с	с	с				
3. Совершенствовать технику подач мяча:																														
- варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая):																														

а) имитация подачи и подача в стенку с 6-7 м;																		с	с	с	с									
б) подача на партнера на расстоянии 8-9 м;																			с	с	с	с	с	с	с					
в) подачи через сетку с укороченного расстояния;																			с	с	с	с	с	с	с	с	С			
г) подачи из-за лицевой линии;																						с	с	с	с	с	с			
д) подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки;																									с	с	с	с	С	
е) подачи на точность по зонам площадки;																											с	с	с	
ж) соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность																										с	с	с	к	
Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	5 7	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	*77*	78
4. Совершенствовать технику нападающего удара:																														
- варианты нападающих ударов через сетку:																														
а) имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага;																				с	С	С								
б) удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку);																				с	с	с	С	С	С	С	С	к		
в) удары через сетку с собственного набрасывания мяча;																						с	С	с	С					
г) атакующие удары по ходу:																														

из зоны 2 с передач игрока из зоны 3;																						с	с	с	с	с	с		
- из зоны 3 с передач игрока из зоны 2;																						с	с	с	с	с	с		
- из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач;																							с	с	с	с	с		
д) атакующие удары против блокирующего;																								с	с	с	с	С	
е) нижние удары с передач из глубины площадки																									с	с	с	с	С

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
5. Совершенствовать технику защитных действий																														
- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка:																														
а) с собственного набрасывания;																				С	С	С	С							
б) в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении;																						С	с	С	С	С	С			
в) после перемещения вдоль сетки																								с	с	с	с	с	С	
6. Совершенствовать тактику игры:																														
- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите																			С	С	с	с	с	с	с	с	с			
7. Овладевать игрой и комплексно развивать психомоторные способности:																														

- игра по упрощенным правилам волейбола;																С	С	С	С	с										
- игра по правилам																					с	с	с	с	с	с	с	с	с	К

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
VI. Развитие двигательных качеств																														
1. Координационных способностей:																														
- челночный бег 3 х 10 м;			+					+												+						+				
- метание набивных мячей из различных исходных положений в цель и на дальность;				+						+								+					+					+		
- жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки);		+			+				+				+								+				+					
- упражнения на быстроту и точность реакций;	+						+				+								+					+					+	
- прыжки в заданном ритме;	+						+				+								+					+					+	
- комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячи, ракетки и т. д.);				+				+						+								+					+			
- подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным		+			+					+							+						+							
2. Выносливости:																														
- всевозможные эстафеты;		+	+				+												+				+							

- круговая тренировка;														+	+														

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол													
	Номера уроков															Номера уроков													
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
- двусторонняя игра и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- бег с гандикапом					г						+													+						
3. Скоростных способностей:																														
- бег с ускорением и изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;	+			+				+			+			+			+			+				+			+			
- эстафеты с бегом		+	+				+									+			+				+							
4. Скоростно-силовых способностей:																														
- передвижение в висе на руках по рукоходу;		+			+				+			+						+			+				+			+		
- ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 секунд;	+	+			+		+			+		+																		
- метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность;			+					+					+				+				+					+			+	
- прыжки со скакалкой и через барьеры;				+					+					+					+				+					+		
Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол													
	Номера уроков															Номера уроков													

	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	7]	72	73	74	75	76	77	78
- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;		+			+					+		+		+				+				+			+		+			
- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку			+				+				+					+			+				+						+	
5. Силовых способностей:																														
- силовые упражнения и единоборства в парах;				+				+					+							+				+						
- подтягивания и вис на согнутых руках;		+			+				+			+					+				+							+		
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;			+			+				+								+									+			
- приседание на двух ногах (с грузом на плечах) на левой и правой ноге: «пистолетик»;			+			+					+							+					+				+			
- упражнения с отягощениями (штанга, гиря 8, 16, 24 кг, эспандер, набивной мяч)		+			+				+				+						+						+					
VII. Общеразвивающие упражнения																														
1. В движении	+	+										+			+				+								+		+	+
2. На месте без предметов			+	+	+											+	+			+					+	+				
Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	*72*	*73*	74	75	76	*77*	78
3. На месте с малыми мячами						+	+											+						+						
4. На месте с большими мячами								+	+												+							+		

5. В парах													+	+																
6. С гимнастической скамейкой (юноши)										+	+											+	+							
VIII. Домашние задания																														
1. Прыжки со скакалкой за 30 с: 74 раза (юноши); 84 раза (девушки)	+	+	+	+	К																									
2. Подтягивание в висе (юноши) - 11 раз																									+	+	+	+	К	
3. Подтягивание в висе лежа (девушки) - 15 раз																									+	+	+	+	К	
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке - 19 раз; юноши на полу - 36 раз)																+	+	+	К											
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой: 30 раз (юноши); 26 раз (девушки)												+	+	+	К															
Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков															Номера уроков														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
6. Приседание на одной ноге: 13 раз (юноши); 10 раз (девушки)								+		+	+	К																		
7. Прыжки в длину с места: 230 см (юноши); 180 см (девушки)																									К					
8. Прыжки вверх из приседа: 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)					+	+	+	К																						
9. Бег на месте за 10 с: 22 шага (юноши); 20 шагов (девушки)																				+		К								

10. Имитационные упражнения из пройденного материала			+	+													+	+											
IX. Контроль за **уровнем усвоения учебного материала**																													
1. Штрафные броски										К																			
2. Дистанционные броски													к																
3. Броски мяча с трех точек (с острого, тупого углов трапеции и с трехочковой зоны)												к																	

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол													
	Номера уроков															Номера уроков													
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
4. Ведение-остановка-поворот-бросок со среднего расстояния														К																
5. Ведение с обводкой трех стоек и выполнение броска в два шага											К																			
6. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой																									К	К				
7. Верхняя прямая (девушкам можно нижняя) подача из-за лицевой линии по зонам 3 и 5																													К	
8. Нападающий удар с передачи партнера в левую и правую половины площадки																												К		
9. Учебная игра с соблюдением правил, тактических и технических действий															К															К

X. Задачи воспитания																													
1. Воспитывать нравственные и волевые качества																+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Воспитывать привычку к организованности в работе и планированию своих возможностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол													
	Номера уроков															Номера уроков													
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
XI. Совершенствовать организаторские умения																													
1. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками													+	+													+	+	
2. Судейство и комплектование команды				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3. Подготовка мест для проведения занятий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Проведение общеразви-вающих и специальных подготовительных упражнений на уроках			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
XII. Самостоятельные занятия																													
1. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скорост-ных способностей и выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					

Содержание учебного материала	Баскетбол	Волейбол
	Номера уроков	Номера уроков

	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	*67*	68	69	70	71	72	*7* 3	74	75	76	77	78
2. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов						+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	**4-**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3. Подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр			+				+				+								+				+			+				
4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч)		+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		+	+		+	+	+		+	+		+	+	+	+
5. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 10-11 классов на IV четверть

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка									Легкая атлетика														
	Номера уроков									Номера уроков														
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
I. Основы знаний о физической культуре																								
1. Техника безопасности при занятиях на стадионе и										+														
техника безопасности при занятиях на кроссовой трассе	+																							
2. Основные механизмы энергообеспечения лег-коатлетических упражнений											+													
3. Виды соревнований по легкой атлетике и легкоатлетическому кроссу																+		+		+			+	
Правила соревнований							+																	
4. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества																					+			
II. Межпредметные связи																								
1. Движение тела под действием сил (упругости, тяжести, трения)								+																
2. Работа, совершаемая силами, приложенными к телу, и изменение его скорости													+											
3. Закаливание организма		+																						
4. Гигиена нервной системы				+																+				

5. Этапы энергетического обмена								+																
Содержание учебного материала																								
6. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни																		+						
III. Строевые упражнения																								
1 Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении						+	+	+				+		+		+			+		+			
Пройденный в предыдущих классах материал **IV. Кроссовая подготовка**																								
1. Смешанное передвижение (до 6000 м - юноши до 5000 м- девушки)	С		С																					
2. Длительный кроссовый бег (равномерный и переменный): до 40 мин (юноши); до 30 мин		**с**					С																	
3 Переменный кросс - фарт лек: до 30 мин 4. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000 м (3-4 х 200-400 м или 1-2 х 800-1000 *м)*					**с**	С																		
5. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий изученными ранее способами																								
6. Преодоление военизированной полосы препятствий (юноши)								С																
7. Кросс с учетом времени 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)									К															

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка									Легкая атлетика														
	Номера уроков									Номера уроков														
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
V. Элементы легкой атлетики																								
1. Совершенствование техники спринтерского бега:																								
- бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 метров;										С	С			С		С								
- бег с хода 2-4 х 20-60 метров;													С											
- бег со старта в гору 3-5 х 15-20 метров																	С							
2. Совершенствование техники длительного бега:																								
- бег в равномерном и переменном темпе 20-30 мин (юноши); 15-20 мин (девушки);										С				с										
- переменный бег на отрезках 100-150 м с повышенной скоростью (в 1/2-3/4 интенсивности) 2—4 раза;												С												
- повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-300 м; 2-3 серии															С									
- бег «сериями» в различных сочетаниях: 2-3 х (100 + 100 м), повторить 2-3 раза или 1-2 х (200 + 200) - 1-2 раза																с								
3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:																								
- прыжки в длину с 5-7 беговых шагов, преодолевая планку на высоте 25-30 см, поставленную за полметра до места приземления;											С	с												

.

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка	Легкая атлетика

	Номера уроков									Номера уроков														
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
- тройной прыжок с 4-6 шагов разбега;														С	С									
- прыжок в длину с 13-15 шагов разбега;												С	С											
- прыжок в длину с полного разбега														С	С	С	К							
4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:																								
- стоя сбоку планки, установленной на высоте 50-70 см, свободно перешагивать через нее в медленном, а затем в быстром темпе, как в прыжке;																		С						
- с 1-3 беговых шагов разбега выполнять прыжки через планку, приземляясь на маховую ногу;																		с	С	С				
- прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега																		с	С	с	К			
5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность:																								
- метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 20 м (юноши), с расстояния 12-14 м (девушки)														с	с									
- метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на дальность:																								
а) с места;																С	С							
б) с 3-5 шагов разбега;																с	с							
Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка									Легкая атлетика														
	Номера уроков									Номера уроков														

	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
в) с короткого разбега;																		С	С					
г) с полного разбега не в полную силу;																			С	С				
д) с полного разбега (с расстояния 10-12 метров) на результат																				с	С	к		
VI. Развитие двигательных качеств																								
1. Скоростно-силовых способностей:																								
- бег с высоким подниманием бедра;	+					+					+			+			+			+		+		
- прыжковые шаги;		+					+					+			+						+			
- бег с закидыванием голени назад:			+			+				+														
- прыжки со сменой прямых ног вперед;				+														+						
- прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед сериями по 15-20 м: 3—4 серии;								+					+						+					
- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;											+			+			+			+				
- метание набивного мяча правой (левой) рукой															+				+					
2. Скоростных способностей:																								
- бег на месте, высоко поднимая бедра 3-4х15 с;		+			+			+				+			+				+					
- старты из различных исходных положений;			+								+		+											
- бег с ускорением, с максимальной скоростью 3-4 х 40-60 метров;										+						+								
- стартовые ускорения 4-5 х 20-40 метров;													+					+						

- бег с изменением темпа и ритма шагов;		+			+							+			+				+					
- эстафеты		+				+							+				+							

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка									Легкая атлетика														
	Номера уроков									Номера уроков														
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
3. Координационных способностей:																								
- варианты челночного бега;				+													+							
- бег с изменением направления, скорости и способа перемещения;		+										+			+				+					
- бег с преодолением препятствий;						+		+										+						
- прыжки толчком двух ног через барьеры;			+				+							+						+				
- прыжки с разбега на точность приземления;											+	+			+	+								
- броски и метания различных предметов из различных исходных положений и различными способами (двумя руками сбоку, сзади, через голову, из-за головы вперед) в цель и на дальность обеими руками				+												+				+				
4. Общей выносливости:																								
- бег на местности в медленном темпе 8-12 мин;						+		+					+								+			
- бег в спокойном темпе, переходящий на ходьбу: 400-600 м бег + 200 м ходьба- 15-20 мин.;	+		+																					
- эстафеты и круговая тренировка;		+				+							+				+							
- подвижные и спортивные игры	+	+	+		+		+							+		+			+			+		

5. Силовые способности и силовая выносливость:																								
- подскоки с отягощением;				+				+		+								+					+	
- приседания у гимнастической стенки с партнером на плечах (юноши)		+			+						+				+					+				
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши);			+			+						+							+		+			
Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка									Легкая атлетика														
	Номера уроков									Номера уроков														
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
- отжимание в упоре лежа (девушки);			+			+						+							+		+			
- передвижение в висе по горизонтальной лестнице;		+			+		+						+			+				+				
- подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладинах			+			+		+			+			+			+				+			
VII. Общеразвивающие упражнения																								
1. В движении	+	+	+	+				+	+	+							+				+	+	+	+
2. На месте без предметов (типа зарядки)					+	+	+									+				+				
3. В парах											+	+							+					
4. У гимнастической стенки													+	+	+			+						
VIII. Проверка уровня физической подготовленности																								
1. Бег на 100 и 200 метров;												К				К								
2. Бег на 400 и 800 метров;														К				К						
3. Многоскоки - 8 прыжков. Прыжки в длину с места							К																	

4. Прыжки толчком двух ног - 10 прыжков								К																
5. Челночный 3х10ми4х21м													К											
6. Подтягивание на перекладине: из виса (юноши) и из виса лежа (девушки)																					К			
7. Проверка домашних заданий и изученных упражнений по пройденному разделу программы									К													к		
Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка									Легкая атлетика														
	Номера уроков									Номера уроков														
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
8. Экзамен по физической культуре (практическая часть) и сдача зачетов по общей физической подготовке																							к	К
IX. Домашние задания																								
1. Прыжки со скакалкой за 30 с: 76 раз (юноши); 86 раз (девушки)					+	+	+	К																
2. Подтягивание в висе (юноши) - 12 раз																			+	+	К			
3. Подтягивание из виса лежа (девушки) - 16 раз																			+	+	К			
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке - 20 раз; юноши на полу -38 раз)	+	+	+	К																				
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой: 32 раза (юноши); 28 раз (девушки)									+	+	К													
6. Приседание на одной ноге: 14 раз (юноши); 11 раз (девушки)											+	+	К											
7. Прыжки в длину с места: 240 см (юноши); 185 см (девушки)													+	+	К									

8. Прыжки вверх из приседа: 22 раза (юноши); 20 раз (девушки)															+	+	К							
9. Бег на месте в течение 10 с (количество шагов): 23 шага (юноши); 21 шаг (девушки)																	+	+	*К*					

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка									Легкая атлетика														
	Номера уроков									Номера уроков														
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
X. Задачи воспитания																								
1. Воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+												
2. Воспитывать умения контролировать свои действия													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XI. Совершенствование организаторских умений																								
1. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и				+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
выполнение обязанностей инструктора в занятиях с младшими школьниками																					+	+	+	
2. Подготовка мест занятий и соревнований по легкоатлетическим видам спорта			+			+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Проведение с группой общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений				+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XII. Самостоятельные занятия																								
1. Тренировка в оздоровительном беге, прыжках и метаниях для развития и совершенствования основных			+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

двигательных способностей																								
2. Самоконтроль при занятиях легкоатлетическими упражнениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Условные обозначения в рабочих планах – графиках распределения учебного материала

О – обучение новым упражнениям

С – совершенствование пройденного материала

К – контроль учёта умений и навыков

+ - развитие физических качеств, прохождение учебного материал