

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Медновская средняя общеобразовательная школа»**

«Согласовано»

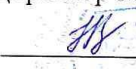
Протокол заседания

Педагогического совета

№ 1 от 26 августа 2020г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «Медновская СОШ»

 Н.И.Васильева

Приказ № 170-од от 26 августа 2020г.

Рабочая программа по физкультуре

10-11 класс

Автор-составитель:

Воробьёв Ю.В. учитель физкультуры

МОУ «Медновская СОШ»

с.Медное 2020

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов

**Воробьева Ю.В., учителя физической культуры МОУ «Медновская СОШ»
Калининского района Тверской области**

Пояснительная записка

Программа разработана на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А., отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся.

Цели учебной программы

Целью обучения в средней (полной) школе является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

Задачи учебной программы

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности
- гармонизация физической и духовной сфер
- формирование адекватной самооценки личности
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
- цели и принципы современного олимпийского движения
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности функционирования основных органов и структур организма
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма
- профилактики травматизма
- экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и самостраховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки

Вариативная часть распределена следующим образом:

Спортивные игры----- 9ч.

Лыжная подготовка----- 6ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре ----- в процессе урока

Спортивные игры----- 30ч.

Гимнастика с элементами акробатики----- 18ч.

Легкоатлетические упражнения----- 21ч.

Лыжная подготовка----- 24ч.

Элементы единоборства----- 9ч.

Итого ----- 102ч.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	58(87)	58(87)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14(21)	14(21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)
1.4	Легкая атлетика	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	12(18)
1.6	Элементы единоборств	6(9)	6(9)
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	10(15)	10(15)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6(4)	6(4)

2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	4(6)	4(6)
-----	---	------	------

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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 профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр¹, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (табл. 17). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развития способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 – 11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

способностей	
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

3. Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и

тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот бо-ком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические	

	упражнения. Упражнения на батуте, подкадном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

4. Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 19). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	

На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега 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 и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

5. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования (табл. 20).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие **м е т о д ы**: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 2)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

ход выполнения деятельности и оценивать итоги	– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
---	--	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные полугодия с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

Литература для учителя

1. «Физическая культура». Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений;

Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.

2. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя.

Составитель В.И.Лях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10 КЛАССЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения
		1 триместр	36	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1	
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1	
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1	
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1	
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1	
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин.	1	
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1	
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1	
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17	
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1	
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1	
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1	
22	12	Варианты подач мяча	1	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1	

24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
26	16	Учебная игра в волейбол	1	
27	17	Игра в волейбол по правилам	1	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3	
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	
30	3	Кувырок назад через стойку на руках	1	
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1	
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1	
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1	
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
36	9	Акробатическая комбинация	1	
2 триместр 33 часа				
37	10	Упражнения на перекладине	1	
38	11	Акробатическая комбинация	1	
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
40	13	Упражнения на брусках	1	
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
43	16	Акробатическая комбинация - учет	1	
44	17	Опорный прыжок	1	
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
46	19	Опорный прыжок	1	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов	1	
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24/6	
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1	

51	3	Попеременный двухшажный ход	1	
52	4	Подъем в гору скользящим шагом	1	
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1	
54	6	Повороты переступанием в движении	1	
55	7	Передвижение коньковым ходом.	1	
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1	
57	9	Торможение и поворот упором	1	
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
59	11	Преодоление подъемов и препятствий	1	
60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1	
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1	
64	16	Повороты переступанием в движении.	1	
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1	
67	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1	
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
69	21	Передвижение коньковым ходом.	1	
3 триместр			33	
70	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	
71	23	Передвижение коньковым ходом.	1	
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1	
73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
74	26	Преодоление подъемов и препятствий	1	
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
76	28	Преодоление подъемов и препятствий	1	

77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
78	30	Эстафета с преодолением препятствий	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13	
79	1	Баскетбол. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1	
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
83	5	Учебная игра в баскетбол	1	
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1	
85	7	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1	
87	9	Варианты подач в волейболе.	1	
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1	
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
90	12	Игра по упрощенным правилам	1	
91	13	Учебная игра в волейбол	1	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
92	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1	
93	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1	
94	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	
95	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1	
96	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1	
97	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	
98	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	
99	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность.	1	
100	9	Медленный бег до 25 мин.	1	
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д)	1	
102	11	Игры – эстафеты. Итоги за год.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 11 КЛАССЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения
		I триместр	36	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1	
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1	
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1	
4	4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1	
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1	
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1	
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1	
9	9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1	
10	10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17	
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
17	7	Учебная игра в баскетбол	1	
18	8	Игра в баскетбол по правилам	1	
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1	
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1	
22	12	Варианты подач мяча	1	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1	
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	

25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
26	16	Учебная игра в волейбол	1	
27	17	Игра в волейбол по правилам	1	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3	
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	
30	3	Акробатическая комбинация	1	
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1	
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1	
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
36	9	Длинный кувырок через препятствие	1	
37	10	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Упражнения на перекладине	1	
38	11	Акробатическая комбинация	1	
2 триместр				
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
40	13	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Упражнения на перекладине	1	
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
43	16	Акробатическая комбинация.	1	
44	17	Опорный прыжок. Отжимания.	1	
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
46	19	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на перекладине	1	
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24/6	
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1	
51	3	Попеременный двухшажный ход	1	
52	4	Подъем в гору скользящим шагом	1	
53	5	Одновременные ходы	1	

54	6	Повороты переступанием в движении	1	
55	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	
56	8	Попеременные ходы	1	
57	9	Торможение и поворот упором	1	
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
59	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	
60	12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1	
62	14	Элементы тактики лыжных ходов	1	
63	15	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
64	16	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1	
67	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
69	21	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	
70	22	Элементы тактики лыжных ходов	1	
71	23	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	
72	24	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	
3 триместр				
73	25	Преодоление подъемов и препятствий	1	
74	26	Элементы тактики лыжных ходов	1	
75	27	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	
76	28	Элементы тактики лыжных ходов	1	
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
78	30	Эстафета с преодолением препятствий	1	

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13	
79	1	Баскетбол. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
83	5	Учебная игра в баскетбол	1	
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1	
85	7	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1	
87	9	Варианты подач	1	
88	10	Варианты нападающего удара через сетку	1	
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
90	12	Игра по упрощенным правилам	1	
91	13	Учебная игра в волейбол	1	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
92	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1	
93	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1	
94	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1	
95	4	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	
96	5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	
97	6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	
98	7	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	
99	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	
100	9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	
101	10	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1	
102	11	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	1	

