

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55»

**Рабочая программа
курса «Физическая культура»
для 11 класса**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И.Лях.
Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 10-11 классы. /авторы – составители В.И.Лях и А.А.Зданевич, 8-е издание, М.: - Просвещение, - 2011г, с. 41- 91

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 11-х классов составлена на основе нормативных документов:

- федеральный компонент государственного стандарта общего образования
- учебный образовательный план МБОУ «СОШ №55»
- годового календарного учебного графика;
- положение о рабочей программе предметов, курсов, модулей
- федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию
- **авторская программа** В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 10-11 классы / авторы – составители В.И.Лях и А.А. Зданевич, 8-е издание, М.: - Просвещение, - 2011г, с. 41- 91
- положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «СОШ №55»

Согласно учебному плану школы и авторской программы программа для 11 - х классов предусматривает обучение физической культуре в объеме **3 часа в неделю, 102 часов год.**

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования (11 класс) направлено на достижение следующих целей:

развитие основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Формы обучения учащихся на уроке:

общеклассная,

групповая,

парная,

индивидуальная;

Методы обучения:

- 1) анализ документов;
- 2) методы опроса;
- 3) метод наблюдения;
- 4) методы измерения морфофункциональных показателей;
- 5) методы контроля за физической (кондиционной и координационной) подготовленностью;
- 6) методы контроля за технической подготовленностью;
- 7) методы контроля за теоретической подготовленностью.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

1. Устный ответ учащегося
2. Учебные нормативы

Критерии оценки успеваемости: . По основам знаний: оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности

Оценки за технику владения двигательными действиями (умения, навыки):

- оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко;
- оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;
- оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;
- оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс.

Оценки за овладение способами (умениями) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;
- оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценка «3» допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;
- оценка «2» — учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два

показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств ученика и 2) реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» — средний и оценке «3» — низкий. При оценке сдвигов ученика в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения у детей определённого возраста, исходный уровень у конкретного ученика.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для ученика определённую трудность, но быть реально выполнимыми.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

УМК: Учебник. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение - 2012

Оборудование:

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные теннисные, маты гимнастические, гимнастический козел, шведские стенки, гимнастические скамейки, скакалки, обручи.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8

2	Координационные	Челночный бег	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 11 класс.

№	Раздел программы	Общее кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний физической культуры	В процессе урока.				
2	Спортивные игры (с. 85): - базовая часть - вариативная часть	36: 18 ч 18 ч	16		6	14
3	Гимнастика элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	18			18	
6	Элементы единоборств	9		3	6	
	ИТОГО:	102	27	21	30	24

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ урока	Тема урока	Тип и вид урока	Виды деятельности обучающихся	Ведущие методы и средства	ПРИМЕЧАНИЕ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 11 часов					
Совершенствование техники спринтерского бега – 5 часов					
1	Высокий и низкий старт до 40 метров	комбинированный	Техника безопасности на уроках физической культуры Высокий и низкий старт до 40 метров.	фронтальный	
2	Стартовый разгон.	комбинированный	Стартовый разгон. Эстафета. Круговая тренировка.	фронтальный	
3	Бег на результат 100 м.	Совершенствование	Бег на результат 100 м. Бросок набивного мяча 3 кг, из различных исходных положений.	групповой	
4	Эстафетный бег.	комбинированный	Эстафетный бег, бег 500 м.	поточный	
Совершенствование техники длительного бега – 1 час					
5	Бег в равномерном и переменном темпе до 20 минут.	комбинированный	Бег в равномерном и переменном темпе до 20 минут.	индивидуальный	
Совершенствование техники прыжка в длину – 3 часа					
6	Прыжки в длину, способом согнув ноги, с разбега 13-15 шагов.	комбинированный	Прыжки в длину, способом согнув ноги, с разбега 13-15 шагов.	поточный	
7	Совершенствование техники прыжков в длину.	комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину.	поточный	
8	Совершенствование техники прыжков в длину.	комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Челночный бег 9x4	поточный	
Совершенствование техники метания в цель и на дальность – 3 часа					
9	Метание гранаты 500(700) грамм на дальность.	комбинированный	Метание гранаты 500(700) грамм на дальность.	поточный	

10	Метание гранаты 500(700) грамм на дальность, с разбега.	комбинированный	Метание гранаты 500(700) грамм на дальность, с разбега.	поточный	
11	Метание гранаты в горизонтальную цель 2х2 с расстояния 15 м. Бег с препятствиями.	комбинированный	Метание гранаты в горизонтальную цель 2х2 с расстояния 15 м. Бег с препятствиями.	поточный	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ, ОСТАНОВОК, ПОВОРОТОВ В БАСКЕТБОЛЕ – 16 ЧАСОВ					
12	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в баскетболе.	комбинированный	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в баскетболе.	поточный	
13	Комбинация из освоенных элементов.	комбинированный	Комбинация из освоенных элементов.	поточный	
Совершенствование ловли и передачи мяча. – 4 часа					
14	Ловля передача мяча без сопротивления в различных построениях.	комбинированный	Ловля передача мяча без сопротивления в различных построениях.	поточный	
15	Ловля передача мяча с сопротивлением защитника в различных построениях.	комбинированный	Ловля передача мяча с сопротивлением защитника в различных построениях.	поточный	
16	Варианты ведения мяча без сопротивления.	комбинированный	Варианты ведения мяча без сопротивления.	поточный	
17	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	комбинированный	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	поточный	
Совершенствование техники бросков мяча – 7 часов					
18	Варианты бросков мяча без сопротивления (из под кольца в прыжке)	комбинированный	Варианты бросков мяча без сопротивления (из под кольца в прыжке)	поточный	
19	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника (из под кольца в прыжке)	комбинированный	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника (из под кольца в прыжке)	поточный	
20	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание, техника защитных действий	комбинированный	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание, техника защитных действий	поточный	

21	Комбинация из освоенных действий элементов техники, перемещений и владения мячом.	комбинированный	Комбинация из освоенных действий элементов техники, перемещений и владения мячом.	поточный	
22	Учебная двусторонняя игра.	комбинированный	Учебная двусторонняя игра.	поточный	
23	Штрафной бросок-техника результат.	комбинированный	Штрафной бросок-техника результат.	поточный	
24	Дальний бросок, бросок из бти метровой зоны.	комбинированный	Дальний бросок, бросок из бти метровой зоны.	поточный	
Совершенствование тактики игры – 2 часа					
25	Личная защита, игра 1 на 1.	комбинированный	Личная защита, игра 1 на 1.	поточный	
26	Взаимодействие 2-х игроков - совершенствование техники, нападение и защиты.	комбинированный	Взаимодействие 2-х игроков - совершенствование техники, нападение и защиты.	поточный	
Овладение игрой – 1 час					
27	Учебная двусторонняя игра в баскетбол, судейство учениками.	комбинированный	Учебная двусторонняя игра в баскетбол, судейство учениками.	поточный	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 18 ЧАСОВ					
Совершенствование строевых упражнений – 1 час					
28	Совершенствование упражнений, перестроений из колонны по одному в колонну по 4,6,8.	комбинированный	Совершенствование упражнений, перестроений из колонны по одному в колонну по 4,6,8.	поточный	
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами – 1 час					
29	ОРУ с набивными мячами.	комбинированный	ОРУ с набивными мячами.	поточный	
Освоение совершенствование висов и упоров – 5 часов					
30	Подъем в упор силой, висы согнувшись и прогнувшись.	комбинированный	Подъем в упор силой, висы согнувшись и прогнувшись.	поточный	
31	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	комбинированный	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	поточный	
32	Подъем с переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	комбинированный	Подъем с переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	поточный	
33	Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	комбинированный	Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	поточный	

34	Совершенствование соскока махом назад.	комбинированный	Совершенствование соскока махом назад.	поточный	
Освоение совершенствование акробатических упражнений – 5 часов					
35	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.	комбинированный	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.	поточный	
36	Стойка на руках с помощью.	комбинированный	Стойка на руках с помощью.	поточный	
37	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	комбинированный	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	поточный	
38	Переворот боком.	комбинированный	Переворот боком.	поточный	
39	Комбинация из изученных элементов.	комбинированный	Комбинация из изученных элементов.	поточный	
Развитие координационных способностей – 6 часов					
40	Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейки.	комбинированный	Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейки.	поточный	
41	Полоса препятствия.	комбинированный	Полоса препятствия.	поточный	
42	Лазание по канату.	комбинированный	Лазание по канату.	поточный	
43	Лазание по гимнастической с лестницы без помощи ног.	комбинированный	Лазание по гимнастической с лестницы без помощи ног.	поточный	
44	Подтягивание на перекладине.	комбинированный	Подтягивание на перекладине.	поточный	
45	Опорный прыжок ноги врозь (конь).	комбинированный	Упражнения с гирями, гантелями, опорный прыжок ноги врозь (конь).	поточный	
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ – 9 ЧАСОВ					
Освоение техники владения приемами – 2 часа					
46	Приемы самостраховки лежа и стоя.	комбинированный	Приемы самостраховки лежа и стоя.	поточный	
47	Совершенствование техники приемов.	комбинированный	Совершенствование техники приемов.	поточный	
Развитие координационных способностей – 1 час					
48	Подвижная игра «борьба всадников».	комбинированный	Подвижная игра «борьба всадников».	поточный	
Развитие силовых способностей - 4 часа					
49	Силовые упражнения и	комбинированный	Техника безопасности на уроках Ф. К.	поточный	

	единоборство в парах.		Силовые упражнения и единоборство в парах.		
50	Силовые упражнения и единоборство в парах.	комбинированный	Силовые упражнения и единоборство в парах.	поточный	
51	Самостоятельная разминка перед поединком.	комбинированный	Самостоятельная разминка перед поединком.	поточный	
52	Правило соревнований по одному из видов единоборств.	комбинированный	Правило соревнований по одному из видов единоборств.	поточный	
Знание о физической культуре - 1 час					
53	Влияние занятий единоборствами на развития волевых и нравственных качеств.	комбинированный	Влияние занятий единоборствами на развития волевых и нравственных качеств.	поточный	
Освоение организаторских способностей – 1 час					
54	Умения судить учебную схватку в одном из видов единоборств.	комбинированный	Умения судить учебную схватку в одном из видов единоборств.	поточный	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 18 ЧАСОВ					
Освоение техники лыжных ходов – 18 часов					
55	Совершенствование одновременных, поперечных ходов.	комбинированный	Совершенствование одновременных, поперечных ходов.	поточный	
56	Переход с одного вида шагов на другой.	комбинированный	Переход с одного вида шагов на другой.	поточный	
57	Передвижение бесшажным ходом.	комбинированный	Передвижение бесшажным ходом.	поточный	
58	Передвижение двухшажным ходом.	комбинированный	Передвижение двухшажным ходом.	поточный	
59	Похождение дистанции юноши – 5 км. Девушки – 3 км.	комбинированный	Похождение дистанции юноши – 5 км. Девушки – 3 км.	поточный	
60	Элементы тактики гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование.	комбинированный	Элементы тактики гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование.	поточный	
61	Здоровье и лыжный спорт.	комбинированный	Здоровье и лыжный спорт.	поточный	
62	Подъемы и спуски.	комбинированный	Подъемы и спуски.	поточный	

63	Повороты торможением	комбинированный	Повороты торможение.	поточный	
64	Поворот переступанием.	комбинированный	Поворот переступанием.	поточный	
65	Подъем лесенкой, елочкой, полу елочкой.	комбинированный	Подъем лесенкой, елочкой, полу елочкой.	поточный	
66	Спуск в основной и низкой стойках.	комбинированный	Спуск в основной и низкой стойках.	поточный	
67	Преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.	комбинированный	Преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.	поточный	
68	Торможение плугом.	комбинированный	Торможение плугом.	поточный	
69	Торможение упором.	комбинированный	Торможение упором.	поточный	
70	Торможение боковым скольжением.	комбинированный	Торможение боковым скольжением.	поточный	
71	Повороты упором.	комбинированный	Повороты упором.	поточный	
72	Преодоление препятствий на лыжах.	комбинированный	Преодоление препятствий на лыжах.	поточный	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ – 14 часов					
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в волейболе – 3 часа					
73	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в волейболе.	комбинированный	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в волейболе.	поточный	
74	Комбинация из элементов перемещений.	комбинированный	Комбинация из элементов перемещений.	поточный	
75	Совершенствование приема и передачи мяча.	комбинированный	Совершенствование приема и передачи мяча.	поточный	
Совершенствование техники подач мяча -2 часа					
76	Варианты подач мяча.	комбинированный	Варианты подач мяча.	поточный	
77	Совершенствование техники подач мяча.	комбинированный	Совершенствование техники подач мяча.	поточный	
Овладение игрой – 1 час					
78	Учебная игра в волейбол.	комбинированный	Учебная игра в волейбол.	поточный	
Совершенствование техники нападающего удара – 2 часа					
79	Совершенствование техники нападающего удара.	комбинированный	Совершенствование техники нападающего удара.	поточный	

80	Совершенствование техники нападающего удара.	комбинированный	Совершенствование техники нападающего удара.	поточный	
Совершенствование техники защитных действий – 2 часа					
81	Блокирование нападающего удара.	комбинированный	Блокирование нападающего удара.	поточный	
82	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении.	комбинированный	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении.	поточный	
Совершенствование тактики игры - 4 часа					
83	Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.	комбинированный	Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.	поточный	
84	Игра в волейбол судейство учениками.	комбинированный	Игра в волейбол судейство учениками.	поточный	
85	Тактические действия в нападении и защите.	комбинированный	Тактические действия в нападении и защите.	поточный	
86	Игра в волейбол.	комбинированный	Игра в волейбол.	поточный	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. (ФУТБОЛ) - 6 ЧАСОВ					
Совершенствование техники передвижений в футболе – 1час					
87	Совершенствование техники передвижений в футболе.	комбинированный	Совершенствование техники передвижений в футболе.	поточный	
Совершенствование ударов по мячу – 2 часа					
88	Варианты ударов по мячу ногой и головой.	комбинированный	Варианты ударов по мячу ногой и головой.	поточный	
89	Ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	комбинированный	Ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	поточный	
Совершенствование техники защитных действий – 2 часа					
90	Действие против игроков с мячом и без мяча.	комбинированный	Действие против игроков с мячом и без мяча.	поточный	
91	Игра в футбол.	комбинированный	Игра в футбол.	поточный	
Совершенствование тактики игры - 1 часа					
92	Индивидуальные и групповые, командные действия в защите и нападении.	комбинированный	Индивидуальные и групповые, командные действия в защите и нападении.	поточный	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 10 ЧАСОВ

Совершенствование метания мяча на дальность и цель 3 часа

93	Метание мяча с разбега с 5 шагов.	комбинированный	Метание мяча с разбега с 5 шагов.	поточный	
94	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	поточный	
95	Метание малого мяча в вертикальную цель.	комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель.	поточный	

Совершенствование техники длительного бега -1 час

96	Бег в равномерном темпе 20 минут.	комбинированный	Бег в равномерном темпе 20 минут.	поточный	
----	-----------------------------------	-----------------	-----------------------------------	----------	--

Совершенствование техники прыжка в длину и высоту – 2 часа

97	Прыжки в высоту способом «перешагивания» с разбега.	комбинированный	Прыжки в высоту способом «перешагивания» с разбега.	поточный	
98	Совершенствование прыжков в высоту.	комбинированный	Совершенствование прыжков в высоту.	поточный	

Развитие скоростно-силовых способностей – 2 часа

99	Многоскоки, круговая тренировка.	комбинированный	Многоскоки, круговая тренировка.	поточный	
100	Бег с преодолением препятствий, самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	комбинированный	Бег с преодолением препятствий, самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	поточный	

Совершенствование техники длительного бега – 2 часа

101	Кроссовый бег 2000 м.(д), 3000 м. (м).	комбинированный	Кроссовый бег 2000 м.(д), 3000 м. (м).	поточный	
102	Бег в равномерном и переменном темпе до 20-30 минут.	комбинированный	Подведение итогов учебного года. Бег в равномерном и переменном темпе до 20-30 минут.	поточный	

