

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МО «МАЙКОПСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

· «Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ ОЦ №1 Майкопского района _____ /Григорян.Ж.В./ « » _____ 2022 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ ОЦ №1 Майкопского района _____ /Ярков Д.П./ Приказ № _____ от « » _____ 2022г.
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

степень: основная

начальная, основная

класс: 11

уровень: базовый

базовый, профильный

количество часов: 102

учитель: Володина Л.Н.

Программа разработана на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -11 классов», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение.-2016г.

2022 – 2023 учебный год

Программа по физической культуре для 11 классов

разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2016);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2016);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);

Программа рассчитана на 3 часа в неделю 102 часов в год.

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

Планируемые результаты изучения предмета (по ФГОС) 11 класса

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
Спринтерский бег	•основы истории развития физической культуры в России (в СССР); •особенности развития избранного вида спорта; •педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные	•технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; •проверить самостоятельные занятия по развитию основных	•способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении ; •умениях вести дискуссию, обсуждать	•осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззренческих систем, существующих в современном мире; •развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к
Эстафетный бег				
Прыжок в длину				
Метания гранаты				
Толкание ядра				

Бег на средние дистанции и	формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;	физических способностей, коррекции осанки и телосложения	содержание и результаты совместной деятельности и,	ценностям национальной и мировой культуры,
Бег по пересеченной местности	•биодинамическое особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и	•разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;	•адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,	•усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
Бег с преодолением препятствий	корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;	•контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;	поведение и поведение окружающих,	•воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
Висы	•физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;	•управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;	•конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.	•умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
Строевые упражнения	и	•соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и		
Опорный прыжок				
Лазание по канату				
Акробатика				
Волейбол				
Баскетбол				

Бег по пересеченной местности	качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;	несчастных случаях; •пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью		
Бег с преодолением препятствий	•психо-функциональные особенности собственного организма; •индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.		
Спринтерский бег				
Эстафетный бег				
Прыжок в высоту	•способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;			
Метания малого мяча				

Уровень подготовленности учащихся 11 класса

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	«3»	«4» «5»	«3»	«4» «5»
Бег 30 метров	5.1 4.4	4.7	5.7 5.0	5.3
Бег 60 метров	9.3 8.6	8.8	11.1 9.0	10.9
Бег 100 метров	15.0 13.8	14.2	18.0 16.2	17.0
Челночный бег 3*10 м	8.8 7.8	8.3	9.3 8.3	9.1
Прыжки в длину с места	200 230	220	155 185	170
Прыжки через скакалку за 30 секунд	55 70	65	65 80	75

Подтягивание на перекладине	8 14	11		
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	22 32	27	10 20	15
Поднимания туловища за 1 минуту	45 55	49	30 42	36
Метания гранаты	25 40	32	18 28	23

Учебный план 2019 - 2020 год

№	Виды программного материала	1 полугодие	2 полугодие
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	14	12

3	Кроссовая подготовка	10	8
4	Гимнастика	24	
5	Спортивные игры: волейбол, баскетбол		34
	Итого: 102 часов	48	54

Календарно-тематическое планирование ФГОС НОО, ФГОС ООО

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Календарные сроки	
				План	Факт
Легкая атлетика (14 часов)					
1.	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
2.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70– 90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.		
3.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70– 90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1			
4.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70– 90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1			

5.	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1			
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 –15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 –15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1			
8.	Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
9.	Прыжок в длину на результат.	1			
10.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
11.	Метание гранаты в коридор (10 м). Общеразвивающие упражнения.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
12.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
13.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
14.	Метание гранаты на дальность.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим		

			физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
Кроссовая подготовка (10 часов)					
15.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
16.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
17.	Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
18.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
19.	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
20.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
21.	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности.		

	упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		Соблюдают правила безопасности.		
22.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
23.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
24.	Бег на результат (2000 м).	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
Гимнастика (24 часа)					
25.	Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		
26.	Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Развитие силы.	1			
27.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силы.	1			
28.	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1			
29.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Развитие силы.	1			
30.	Повороты в движении. Перестроение из колонны	1			

	по одному в колонну по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Развитие силы.		Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		
31.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1			
32.	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.				
33.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	1			
34.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	1			
35.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
36.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения в движении.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		
37.	Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	1			
38.	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Общеразвивающие упражнения на месте.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		
39.	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Общеразвивающие упражнения с обручами. Развитие	1			

	координационных способностей.				
40.	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Общеразвивающие упражнения с обручами. Развитие координационных способностей.	1			
41.	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад.	1			
42.	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Развитие координационных способностей.	1			
43.	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Развитие координационных способностей.	1			
44.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Общеразвивающие упражнения с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.		
45.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Общеразвивающие упражнения с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		
46.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
47.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Общеразвивающие упражнения с булавами.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		

	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.				
48.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		
Волейбол (17часов)					
49.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
50.	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
51.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
52.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
53.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
54.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		

55.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
56.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
57.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
58.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 - й зоны.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
59.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
60.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
61.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		

	из 2 - й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.				
62.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 - й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
63.	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
64.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
65.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
Баскетбол (17 часов)					
66.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 в 1). Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
67.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	1			

	сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.				
68.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
69.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (1 в 3 в 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
70.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
71.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
72.	Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 в 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
73.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов:	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		

	ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.				
74.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
75.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
76.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Нападение через центрального.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
77.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
78.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
79.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
80.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение через	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические		

	центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		действия. Соблюдают правила безопасности.		
81.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
82.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
Кроссовая подготовка (8 часов)					
83.	Инструктаж по технике безопасности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
84.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
85.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		

86.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
87.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
88.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
89.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
90.	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории.	1			
Легкая атлетика (12 часов)					
91.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
92.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70– 90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1			
93.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70– 90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие	1			

	скоростно-силовых качеств.				
94.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70– 90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
95.	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений.		
96.	Биохимическая основа метания.	1	Описывают технику выполнения метания.		
97.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают		
98.	Метание гранаты из различных положений. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1	индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
99.	Метание гранаты на дальность. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
100.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
101.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития		
102.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		

