ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10 11 класса разработано на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, рабочей программы за курс среднего общего образования по физической культуре.

Календарно-тематическое планирование рассчитано на 102 учебных часа 3 часа в неделю, в том числе тестирования 4ч. Программа реализуется на базовом уровне изучения.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым обучающимся личной физической культурой. В соответствии с этим, данная программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи

Задачи физического воспитания обучающихся на ступени среднего общего образования направлены на то, чтобы:

- выработать у обучающихся умения использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга;
- сформировать у молодых людей общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, содействовать их гармоничному развитию;

- углубить знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- дать обучающимся конкретные представления о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом их индивидуальных особенностей;
- обогатить двигательный опыт обучающихся, повысить координационную базу путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий, выработать умение применять их в различных по сложности условиях;
- закрепить у юношей и девушек потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, сформировать у них адекватную самооценку;
- воспитать у обучающихся такие нравственные и волевые качества, как самосознание, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, обучить молодых людей основам саморегуляции.

№ урока	Тема урока	Календарный. срок изучения	Тип урока	Элементы Федерального Компонента гос. стандарта Общего образования по физической Культуре	Задачи 11 класс	Форма контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
1-я четверть – 27 часов **Лёгкая атлетика (12ч.) Волейбол (15ч.)**							
1-2	Бег на	сентябрь	В.У.	1. Основы	1. Правила поведения и техника	Фронтальный	06.09.2014

	короткие дистанции		С.У.	техники безопасности и профилактики травматизма. 2. Развитие ОФК.	безопасности учащихся на уроках лёгкой атлетики. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (с высокого старта пробегание отрезков 30м со скоростью 2/3 от максимальной). 3. Развитие прыгучести (многоскоки).	опрос.	г.
3-4	Бег на 60-100м. Эстафета.	сентябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта (старт и стартовое ускорение). 2 Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие скоростно – силовых качеств (прыжки через скакалку; «пресс»/30сек).	Корректировка техники выполнения упражнений.	06.09.2014 г.
5-6	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	сентябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта (финиширование). 2 Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие гибкости (комплекс стретчинга в парах).	Корректировка техники выполнения упражнений	

7-8	Бег на короткие дистанции 30-60м. Зачет Прыжок в длину с места.	сентябрь	У.У., С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Бег 30, 60 м с высокого старта – зачёт. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места; 3. Развитие прыгучести (многоскоки).	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники выполнения упражнений.	
9-12	Прыжок в длину с места. Челночный бег 4Х9м.	сентябрь	У.У., С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Прыжок в длину с места – зачёт; 2. Совершенствование техники челночного бега (4 Х 9 м); 3. Развитие скоростно-силовых качеств (метание набивного мяча из положения сидя).	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники выполнения упражнений.	
13-14	Челночный бег 4Х9м. Метание набивного мяча сидя.	сентябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Челночный бег (4 Х 9м) – зачет; 2. ТБ учащихся на уроках волейбола; 3. Развитие гибкости (стретчинг в парах).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
15-16	Челночный бег 4Х9м. метание	сентябрь	В.У.,	1.Основы техники	1. Правила поведения и техника	1.Корректиров	

	набивного мяча.		С.У.	безопасности и профилактики травматизма. 2. Двигательные умения. 3. Развитие ОФК.	безопасности на уроках волейбола. 2. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в волейбол (разновидности стоек, перемещений, остановок, верхняя передача мяча над собой и в парах через сетку, нижний приём, нижняя прямая подача). 3. Развитие ловкости (подвижная игра «Мяч – капитану»).	ка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры.	
17-18	Метание набивного мяча. Челночный бег 4Х10м.	сентябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники верхней передачи (многократные передачи мяча над собой на высоту до 3,5 – 4 м) и нижнего приёма мяча. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 6 м от сетки). 3. Развитие ловкости (подвижная игра «Отруби хвост»).	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2. Выполнение правил игры.	
19-21	Метание набивного мяча. Зачет Челночный бег 4Х10м.	октябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК	1. Совершенствование техники верхней передачи (многократные передачи мяча над собой на высоту до 3,5 – 4 м) и нижнего приёма мяча. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 6 м от сетки).	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры.	

					3. Развитие ловкости (подвижная игра «Салки с мячом»).		
22	Челночный бег 10Х10-зачет Встречные эстафеты. Теоретические сведения.	октябрь	У.У., С.У.	Двигательные умения.	1. Верхние передачи мяча над собой – зачёт. 2. Совершенствование техники верхней передачи и нижнего приёма мяча в парах через сетку. 3. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 6 м от сетки).	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники выполнения упражнений.	
23	Волейбол. ТБ на уроках волейболиста.	октябрь	С.У.	Двигательные умения.	1. Совершенствование техники верхней передачи и нижнего приёма мяча в парах через сетку. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 6 м от сетки). 3. Учебная игра на укороченной площадке.	1..Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры.	

24	Техническая подготовка волейболиста.	октябрь	У.У., С.У.	Двигательные умения. .	1. Верхняя передача и нижний приём мяча в парах через сетку – зачёт. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 9 м от сетки). 3. Учебная игра на укороченной площадке.	1.Фиксирование результатов 2.Корректировка техники выполнения упражнений. 3. Выполнение правил игры.	
25	Техническая подготовка волейболиста. Развитие гибкости.	октябрь	С.У., Н.У.	Двигательные умения.	1. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 9 м от сетки). 2. Обучение технике верхней передачи со сменой мест (в тройках). 3. Учебная игра на укороченной площадке.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2. Выполнение правил игры.	
26-27	Техническая подготовка волейболиста. Развитие гибкости.	октябрь	У.У., С.У.	Двигательные умения.	1. Нижняя прямая подача – зачёт. 2. Закрепление техники верхней передачи мяча со сменой мест (в тройках). 3. Учебная игра.	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники	

						выполнения упражнений. 3.Выполнение правил игры.	
2-я четверть – 18 часа **Баскетбол (14ч.) Гимнастика (7ч.)**							
28	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики.	ноябрь	В.У., С.У.	1.Основы техники безопасности и профилактики травматизма. 2. Двигательные умения. 3. Развитие ОФК	1. Правила поведения и техника безопасности учащихся на уроках баскетбола. 2. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки прыжком и шагом, ведения с изменением направления движения, передачи, броски с места). 3. Подвижная игра «Отруби хвост».	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры	
29-31	Опорный прыжок. Акробатика.	ноябрь	С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.	1. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки прыжком и шагом, ведения с изменением направления движения, передачи, броски с места). 2. Обучение правилам игры в баскетбол (теоретические	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры	

					сведения). 3. Развитие ловкости (подвижная игра «Мяч – с четырёх сторон»).		
32	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие гибкости.	ноябрь	Н.У., С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК. 3.Основы теоретических знаний.	1. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки прыжком и шагом, ведения с изменением направления движения, передачи, броски одной рукой после ведения и остановки прыжком). 2. Совершенствование техники штрафного броска. 3. Обучение правилам игры в баскетбол (теоретические сведения).	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники выполнения упражнений.	
33-34	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие силы.	ноябрь	С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.	1. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки прыжком и шагом, ведения с изменением направления движения, передачи, броски одной рукой после ведения и остановки прыжком). 2. Совершенствование техники штрафного броска.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 1.Фиксирование результатов.	

					3. Развитие ловкости («Отруби хвост»).		
35-37	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие гибкости.	ноябрь	С.У.	Двигательные умения.	1. Ведения с изменением направления движения («змейка») на скорость. 2. Совершенствование техники броска одной рукой после ведения и двух шагов. 3. Совершенствование техники штрафного броска.	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники выполнения упражнений.	
38	Акробатическая комбинация-зачет. Опорный прыжок.	ноябрь	У.У., С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.	1. Ведения с изменением направления движения («змейка») – зачёт. 2. Совершенствование техники броска одной рукой после ведения и двух шагов. 3. Развитие ловкости («Салки с мячом»).	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники выполнения упражнений. 3.Выполнение правил игры	
39-40	Опорный прыжок. Акробатика.	ноябрь	С.У.	Двигательные умения.	1. Броски после ведения и двух шагов (слева, справа и по центру от	1.Корректировка	

	Развитие гибкости.				кольца) – зачёт. 2. Совершенствование техники штрафного броска. 3. Учебная игра.	техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры	
41-42	Опорный прыжок-зачет Акробатика.	ноябрь	С.У.	Двигательные умения.	1. Совершенствование техники бросков со средней дистанции (броски с точек из-за пределов 3-секундной зоны). 2. Совершенствование техники штрафного броска. 3. Учебная игра.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры	
43	Стойка на голове и руках-зачет.	декабрь	С.У.	Двигательные умения. .	1. Совершенствование техники бросков со средней дистанции. 2. Совершенствование техники штрафного броска. 3. Учебная игра.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры	

44-45	Стойка на голове и руках-зачет. Круговая тренировка. Теоретические сведение.	декабрь	У.У., Н.У.	1.Двигательные умения. 2. Основы теоретических знаний.	1. Штрафной бросок – зачёт. 2. Учебная игра. 3. Судейство соревнований по баскетболу.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2. Фиксирование результатов.	
46	Атлетическая гимнастика. ТБ на занятиях тренажерном зале.	декабрь			1. Учебная игра. 2. Судейство соревнований по баскетболу. 3. Развитие ловкости (подвижная игра «Мяч–капитану».		
47-48	Развитие силы. Развитие гибкости.	декабрь	С.У., Н.У.	1.Основы техники безопасности и профилактики травматизма. 2.Двигательные умения. Развитие ОФК.	1. Правила поведения и техника безопасности учащихся на уроках гимнастики. 2. Совершенствование техники опорного прыжка через козла ноги врозь 3. Разучивание зачётной акробатической комбинации.	Корректировка техники выполнения упражнений.	

3-я четверть – 24 часов **Гимнастика (10ч.) Лёгкая атлетика (20ч.)**							
49-50	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие гибкости.	январь	Н.У., С.У.	1.Развитие ОФК. 2. Основы теоретических знаний.	1. Совершенствование техники опорного прыжка через козла ноги врозь. 2. Обучение технике стойки на голове и руках и переворота боком («колесо»). 3. Развитие гибкости (стретчинг у опоры).	Корректировка техники выполнения упражнений	
51-52	Опорный прыжок. Акробатика. Круговая тренировка.	январь	С.У., У.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Опорный прыжок – зачёт 2. Закрепление техники исполнения стойки на голове и руках и переворота боком («колесо»). 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Фиксирование результатов.	
53-54	Опорный прыжок. Акробатика. Круговая тренировка.	январь	С.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь (козёл в длину). 2. Закрепление техники исполнения стойки на голове и руках и переворота боком («колесо»).	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.	

					3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	Фиксирование результатов.	
55-56	Опорный прыжок. Акробатика. Круговая тренировка.	январь	С.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь (козёл в длину). 2. Совершенствование техники исполнения стойки на голове и руках и переворота боком («колесо»). 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	Корректировка техники выполнения упражнений	
57-58	Акробатика. Круговая тренировка. Теоретические сведения.	январь	С.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3.Основы теоретических знаний.	1. Совершенствование техники исполнения стойки на голове и руках и переворота боком («колесо»). 2. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 3. Методика развития физических качеств (силы, гибкости, координации, скоростно-силовых) во	Корректировка техники выполнения упражнений	

					время самостоятельных занятий гимнастикой.		
59	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие физических качеств.	февраль	С.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Повторение техники опорного прыжка боком с поворотом с косого разбега. 2. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений. 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.		
60	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие физических качеств.	февраль	С.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники исполнения опорного прыжка боком с поворотом с косого разбега. 2. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений – на оценку. 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.		
61-63	ТБ во время занятий в тренажёрном	февраль	С.У., Н.У.	1.Основы техники	1. Правила поведения и ТБ учащихся в тренажёрном зале.	Корректировка техники	

	зале. Развитие силы.			безопасности и профилактики травматизма. 2. Двигательные умения.	2. Знакомство с техникой исполнения упражнений на тренажёрах и со свободными отягощениями. 3. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 1-й).	выполнения упражнений.	
64-65	Развитие силы. Развитие гибкости. Теоретические сведения.	февраль	С.У., Н.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3.Основы теоретических знаний.	1. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 2-й). 2. Стретчинг (комплекс упражнений в парах для развития гибкости). 3. Внешние признаки утомления во время занятий с отягощениями.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
66-67	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств.	февраль	У.У., С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Сдача контрольного норматива – подтягивание в висе лёжа. 2. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 3-й). 3. Развитие скоростно-силовых качеств («пресс» / 30 сек).	1. Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	

68-69	Развитие силы. Развитие гибкости. Теоретические сведения.	февраль	Н.У., С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3.Основы теоретических знаний.	1. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 1-й). 2. Стретчинг (комплекс упражнений в парах для развития гибкости). 3. Правила самоконтроля при самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
70	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств.	февраль	У.У., С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК	1. «Пресс»/30 сек – зачёт. 2. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 2-й). 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).	1. Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
71	Развитие силы. Развитие гибкости. Теоретические сведения.	февраль	С.У., Н.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3.Основы теоретических знаний.	1. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 3-й). 2. Стретчинг (комплекс упражнений в парах для развития гибкости). 3. Ведение дневника	Корректировка техники выполнения упражнений.	

					самоконтроля.		
72	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретические сведения.	март	С.У., Н.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3.Основы теоретических знаний	1. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 1-й). 2. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку). 3. Питание атлета. Протеины и анаболические стероиды.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
73	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств.	март	У.У., С.У., Н.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3.Основы теоретических знаний.	1. Прыжки через скакалку за 1 мин – зачёт. 2. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 2-й). 3. Разновидности силовых видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика, шейпинг).	1. Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
74	Теоретические сведения. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.	март	С.У., Н.У.	1.Основы техники безопасности и профилактики травматизма. 2.	1. Правила поведения и техника безопасности учащихся на уроках кроссовой подготовки. 2. Самоконтроль (пульсометрия) при выполнении упражнений для развития выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений.	

				Двигательные умения. 3. Развитие ОФК	3. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 550м).		
75	Развитие выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	март	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 600м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).	Корректировка техники выполнения упражнений	
76	Развитие выносливости. ОФП. Развитие гибкости.	март	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 650м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие гибкости (комплекс стретчинга у опоры).	Корректировка техники выполнения упражнений	
77	Развитие выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	март	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 700м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие скоростно-силовых качеств («пресс/30 сек).	Корректировка техники выполнения упражнений.	

78	Развитие выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	апрель	С.У	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 750м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
4-я четверть – 18 часов **Кроссовая подготовка (6ч.) Легкая атлетика (14ч.) Тестирование (4ч.)**							
79-81	Развитие выносливости. ОФП. Развитие гибкости.	апрель	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 800м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие гибкости (комплекс стретчинга у опоры).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
82-84	Развитие выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	апрель	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 850м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие скоростно-силовых качеств («пресс/30 сек).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
85-87	Развитие выносливости. ОФП. Развитие скоростно-	апрель	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 900м).	Корректировка техники выполнения	

	силовых качеств.				2. Упражнения ОФП. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).	упражнений.	
88-90	Развитие выносливости. ОФП. Сдача контрольных нормативов.	апрель	У.У., С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 950м). 2. Упражнения ОФП. 3. Наклон в положении сидя – зачёт.	1.Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
91-92	Развитие выносливости. ОФП. Теоретические сведения.	апрель	С.У., Н.У.	1.Развитие ОФК. 2.Основы теоретических знаний.	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 1000м). 2. Упражнения ОФП. 3. Внешние признаки утомления во время выполнения упражнений по развитию общей выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
93-94	Развитие выносливости. ОФП. Теоретические сведения.	апрель	С.У., Н.У.	1.Развитие ОФК. 2.Основы теоретических знаний.	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 1050м). 2. Упражнения ОФП. 3. Методы самоконтроля во время выполнения упражнений по развитию	Корректировка техники выполнения упражнений.	

					общей выносливости.		
95-96	Развитие выносливости. ОФП. Теоретические сведения.	апрель	У.У., С.У., Н.У.		1. 6-минутный бег – зачёт. 2. Упражнения ОФП. 3. Питание и сон атлета, занимающегося упражнениями по развитию общей выносливости.	1.Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
97-98	ТБ на уроках л/атлетики. Прыжок в высоту. Метания.	апрель	С.У.	1.Основы техники безопасности и профилактики травматизма. 2. Двигательные умения.	1. Правила поведения и ТБ учащихся на уроках лёгкой атлетики. 2. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (разбег и отталкивание). 3. Метание малого мяча на точность.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
99-100	Прыжок в высоту. Метания. Развитие физических	апрель	С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.	. 1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (разбег и отталкивание).	Корректировка техники выполнения упражнений.	

	качеств				2. Метание малого мяча на точность. 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.		
101 - 102	Прыжок в высоту. Сдача контрольных нормативов. Развитие физических качеств	май	С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.	. 1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (переход через планку и приземление). 2. Метание малого мяча на точность – зачёт. 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1.Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	