МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №106"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

_____

протокол № 8 от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ "СОШ № 106"

_____ Матвеева Л.Г

01-04 184 от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1462683)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 А класса

Барнаул 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. 9-е издание.- М.: Прсвещение,2012

1.Учебник: Физическая культура.10-11 класс: учеб. Для общеобразоват.учреждений/В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха – 7-е изд.-М.:Прсвещение

2. Методические пособия: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10-11 классы. Методическое пособие. Базовый уровень. М.:Просвещение. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 класс: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях.-М.-Просвещение, 2012.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. Автором запланировано 102 урока. Из вариативной части (15 часов) распределяются следующим образом: 13 часов на спортивные игры и 2 часа на лёгкую атлетику.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Рабочая программа
		Класс	
		11	
1	Базовая часть	87	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21	21+13=34
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21+2=23
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.		
	Итого	102	102

Данная программа предусматривает индивидуальное обучение на дому. В связи с этим является целесообразным для наиболее полного усвоения программы учащимися, обучающимися индивидуально на дому, рассмотрение всех разделов программ.

Требования к уровню подготовки по предмету:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

. роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	4,0 с 13,5 с	4,8 с 16,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз. Прыжок в длину с места, см	12 раз — 215 см	– 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3км Кроссовый бег на 2км	12 мин 30 с	9 мин 50с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1Х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять

опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Способы спортивной деятельности**:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

№ п/п	Количество Часов	Наименование разделов и тем	Содержание урока	Дата по плану	Дата по факту
1. Легкая атлетика. 12 часов					
1.	1.1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Совершенствование низкого старта	Инструктаж по ТБ. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Основные правилах техники безопасности на физ-культурных занятиях.		
2.	1.2	Высокий и низкий старт до 40 м	Техника высокого и низкого старта		
3.	1.3	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Стартовый разгон	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Стартовый разгон.		
4.	1.4	Бег на результат на 100 м	Бег на результат на 100 м.		
5.	1.5	Эстафетный бег. Правила соревнований	Эстафетный бег. Правила соревнований.		
6.	1.6	Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин. Доврачебная помощь при травмах.	Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин. Доврачебная помощь при травмах.		
7.	1.7	Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин	Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин.		
8.	1.8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	Техника прыжков в длину с 13-15 шагов разбега.		
9.	1.9	Прыжки в высоту с 9 – 11шагов разбега	Техника прыжков в длину с 9-11 шагов разбега.		
10.	1.10	Метание мяча. Метание гранаты	Техника метание мяча. Техника метание гранаты.		
11.	1.11	Бросок набивного мяча	Бросок набивного мяча		

12.	1.12	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность, круговая тренировка	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность, круговая тренировка		
2. Баскетбол. 10 часов					
13.	2.1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.		
14.	2.2	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
15.	2.3	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
16.	2.4	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
17.	2.5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)		
18.	2.6	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
19.	2.7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей		
20.	2.8	Игра про упрощённым правилам баскетбола. Правила игры	Игра.Правила игры.		
21.	2.9	Игра по правилам. Терминология спортивной игры	Игра.Правила игры. Терминология спортивной игры		
22.	2.10	Игра по правилам	Игра.Правила игры.		
3. Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов					
23.	3.1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Строевые упражнения	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Строевые упражнения		

24.	3.2	Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал	Строевые упражнения. Пройденный материал.		
25.	3.3	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении.		
26.	3.4	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		
27.	3.5	Общеразвивающие упражнения с предметами	Самоконтроль при занятиях гимнастикой.		
28.	3.6	Висы и упоры. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств	Висы и упоры. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.		
29.	3.7	Опорный прыжок	Техника опорного прыжка.		
30.	3.8	Акробатические упражнения	Комплекс.Самоконтроль при занятиях гимнастикой.		
31.	3.9	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов.		
32.	3.10	Комбинации общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинации общеразвивающих упражнений с предметами		
33.	3.11	Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание	Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание.		
34.	3.12	Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке	Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке		
35.	3.13	Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах		
36.	3.14	Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой		
37.	3.15	Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. Метание набивного мяча.	Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. Метание набивного мяча.		
38.	3.16	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов		
39.	3.17	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		
40.	3.18	Вредные привычки (курение,	Влияние на телосложение		

		алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровья, в том числе здоровье детей. Акробатические упражнения.	гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.		
		4. Спортивные игры (волейбол) 8 часов			
41	4.1	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.		
42	4.2	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека, её формирование. Варианты нападающего удара через сетку	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека, её формирование. Варианты нападающего удара через сетку.		
43	4.3	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.		
44	4.4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.		
45	4.5	Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Варианты техники приёма и передач мяча	Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Варианты техники приёма и передач мяча.		
46	4.6	Варианты подач мяча	Варианты подач мяча.		
47	4.7	Игра по упрощённым правилам волейбола. Правила игры	Игра по упрощённым правилам волейбола. Правила игры		
48	4.8	Игра по правилам. Терминология спортивной игры	Игра по правилам. Терминология спортивной игры		
		5. Лыжная подготовка. 18 часов			
49	5.1	Техника безопасности при занятиях	Техника безопасности при		

		лыжным спортом. Прохождение дистанции до 5 км (девушки и до 6 км юноши).	занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции до 5 км (девушки и до 6 км юноши).		
50	5.2	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
51	5.3	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
52	5.4	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
53	5.5	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
54	5.6	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
55	5.7	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
56	5.8	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.		
57	5.9	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
58	5.10	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
59	5.11	Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
60	5.12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
61	5.13	Элементы тактики лыжных гонок:	Элементы тактики лыжных		

		распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
62	5.14	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
63	5.15	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
64	5.16	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
65	5.17	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км юноши).	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км юноши).		
66	5.18	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км юноши).	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км юноши).		
6. Элементы единоборств. 9 часов					
67	6.1	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Гигиена борца. Приемы самостраховки.	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Гигиена борца. Приемы самостраховки.		
68	6.2	Приемы самостраховки. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств	Приемы самостраховки. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств		
69	6.3	Приемы борьбы лежа и стоя	Приемы борьбы лежа и стоя		
70	6.4	Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Учебная схватка	Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Учебная схватка		
71	6.5	Учебная схватка	Учебная схватка		
72	6.6	Учебная схватка. Правила соревнований по одному виду единоборств	Учебная схватка. Правила соревнований по одному виду единоборств		
73	6.7	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих»	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих»		
74	6.8	Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком	Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком		
75	6.9	Силовые упражнения и единоборства в парах	Силовые упражнения и единоборства в парах		
7. Спортивные игры (гандбол) 9 часов					

76	7.1	Т/Б.Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Техника безопасности при занятиях гандбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		
77	7.2	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
78	7.3	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
79	7.4	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
80	7.5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
81	7.6	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
82	7.7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств		
83	7.8	Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее. Игра по упрощённым правилам гандбола. Правила игры	Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее. Игра по упрощённым правилам гандбола. Правила игры		
84	7.9	Игра по правилам. Терминология спортивной игры	Игра по правилам. Терминология спортивной игры		
8. Футбол. 9 часов					
85	8.1	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
86	8.2	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и сопротивлением защитника	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и сопротивлением защитника.		
87	8.3	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Варианты остановок мяча ногой,	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.		

		грудью	Варианты остановок мяча ногой, грудью.		
88	8.4	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
89	8.5	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		
90	8.6	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)		
91	8.7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.		
92	8.8	Игры по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	Игры по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
93	8.9	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом.		
9. Легкая атлетика. 9 часов					
94	9.1	Т/Б. Варианты челночного бега. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
95	9.2	Варианты челночного бега.	Варианты челночного бега.		
96	9.3	Доврачебная помощь при травмах. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	Доврачебная помощь при травмах. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.		
97	9.4	Бег с преодолением препятствий на местности.	Бег с преодолением препятствий на местности.		
98	9.5	Бег в парах, эстафеты, круговая тренировка.Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Бег в парах, эстафеты, круговая тренировка.Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
99	9.6	Прыжки через препятствие на точность приземления.	Прыжки через препятствие на точность приземления.		
100	9.7	Длительный бег до 25 мин юноши и до 20 мин девушки	Длительный бег до 25 мин юноши и до 20 мин девушки.		

101	9.8	Бег на 3000 м(юноши), 2000 м (девушки)	Бег на 3000 м(юноши), 2000 м (девушки)		
102	9.9	Эстафеты, старт из различных исходных положений, бег с ускорение, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Эстафеты, старт из различных исходных положений, бег с ускорение, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.		

Лист изменений

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа (№ приказа, дата)	Подпись лица, внесшего запись