

РАССМОТРЕНА

на заседании школьного МО

Протокол № 1

«29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия № 290 о/д от «31» августа 2023г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета (по учебному плану): Физическая культура

Класс 11

Учебный год реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану: 102

Планирование составлено:

на основе Примерной ООП СОО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия;

на основе Примерной программы (название, автор, год издания, кем рекомендовано) Авторская «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А. М.:Просвещение, 2020)

Учебник (название, автор, год издания, № из ФПУ) «Физическая культура, 10-11 класс(базовый уровень)», Лях В.И.,

1.1.3.6.1.2.1

Рабочую программу составил _____ / Богданов Д.В.

с. Якшур-Бодья, 2023 год

Планируемые результаты

Физическая культура

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Личностными результатами выпускников основной школы, формируемыми при изучении предмета физическая культура 11 класс являются:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и

всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

11) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура и здоровый образ жизни

- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

- Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

– Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Лёгкая атлетика 11 класс 1 четверть.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел «Лёгкая атлетика» 24 часа. Практических-22; теоретических-2					
1\1		Вводный инструктаж по о\т и т\б на физкультуре.	Правила т/б при занятиях л/а; приёмы самоконтроля, виды спринтерского бега, старт при беге на короткие дистанции, технику высокого старта, правила при беге на короткие дистанции, понятие «спринтерский бег»; <i>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности,</i>	Применять на практике приёмы самоконтроля, стартовать с высокого старта на короткие дистанции, развивать скоростные способности с помощью специальных беговых упражнений; характеризовать оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	спринтерский бег.
2\2		низкий старт, бег на 30м с низкого старта.	Старт и бег только по своей дорожке, не оглядываться, не толкаться при беге, технику высокого и низкого старта при беге на короткие дистанции, разминочные упражнения перед бегом, бегун на короткие дистанции, чем отличается бег от ходьбы.	Специальные беговые разминочные упражнения, стартовать с высокого и низкого старта на 30м, играть в подвижные игры с использованием скоростного бега, развивать самостоятельно скоростные способности.	Техника высокого старта.
3\3		Спец. беговые упражнения, бег на 30 м (оц).	Правила при беге на короткие дистанции, правила самоконтроля, техника высокого и низкого старта, норматив на 30 м, т/б при подвижных играх, понятие скорость.	Самостоятельно выполнить спец. беговые упражнения, стартовать с высокого и низкого старта на 100 м, пробежать на скорость 30 м. с положения низкого старта	низкий старт.
4\4		Эстафетный бег, бег на 100 м с низкого старта.	Понятие «эстафетный бег», правила при эстафетном беге, техника передачи эстафетной палочки, техника низкого старта, норматив бега на 100 м,	Спец. беговые упражнения перед скоростным бегом, передавать эстафетную палочку при эстафетном беге, совершенствовать бег на 100 м с низкого старта.	эстафетный бег
5\5		Бег на 100м (оц),	Технику низкого старта, правила	Соблюдая правила бегать эстафетный	передача эстафетной

		передача эстафетной палочки.	эстафетного бега, технику передачи эстафетной палочки, значение разминки перед скоростным бегом, правила игры в ф/б, т/б при спорт. играх, норматив бега на 100 м.	бег, передавать эстафетную палочку, спец. беговые упражнения, бегать на 100 м с низкого старта (оц), соблюдая правила играть в ф/б.	палочки.
6\6		Метание гранаты на дальность. Передача эстафетной палочки (оц).	Технику метания гранаты на дальность с различных исходных положений, правила при метании гранаты на дальность, технику передачи эстафетной палочки, т/б при подвижных играх; <i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;</i>	Метать гранату на дальность различными способами, соблюдая правила и технику передавать эстафетную палочку (оц), играть по правилам в подвижные игры; самостоятельно составлять комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	метание на дальность.
7\7		многоцветное метание в горизонтальную цель. Метание гранаты на дальность.	Т/б при метании мяча, технику метания гранаты на дальность различными способами, технику метания гранаты в цель, какое качество развивает метание; оздоровительный бег и ходьба, их польза.	Разминочные упражнения для метания, как можно дальше метнуть гранату удобным способом, совершенствовать метание гранаты в цель; самостоятельно заниматься оздоровительной ходьбой и бегом.	метание на дальность и в цель.
8\8		Метание гранаты на дальность (оц). Метание в горизонтальную цель.	Т/б при метании мяча, технику метания гранаты на дальность различными способами, технику метания в цель, какое качество развивает метание.	Разминочные упражнения для метания, как можно дальше метнуть гранату удобным способом, совершенствовать метание малого мяча в цель.	метание в цель.
9\9		Бег на средние дистанции, метание в горизонтальную цель (оц).	Чем отличается гладкий бег от кроссового, что такое марафонский бег, правила и техника метания малого мяча в цель, т/б при работе с мячами.	Спец. беговые упражнения, бегать длинные дистанции тактично, метко метать гранату в цель, играть по правилам в «утки охотники».	бег на выносливость
10\10		Развитие выносливости, бег 6 минут (оц), игра ф/б.	Понятие «Выносливость», виды длинных дистанций, тактика и правила бега на длинные дистанции, самоконтроль при беге на длинные дистанции. <i>Прикладная физическая подготовка.</i>	Равномерно распределять силы при беге на длинные дистанции, применять приёмы самоконтроля при беге на выносливость, по правилам играть в «Лапту».	понятие выносливость
11\11		Развитие скоростно-силовых качеств,	Фазы прыжка в длину с\р; технику прыжка в длину с\р; подводящие	Подобрать специальные прыжковые упражнения; поэтапно изучить прыжок	прыжок в длину с\р.

		силовых качеств.	специальные прыжковые упражнения; технику выполнения прыжка в длину с разбега; <i>Прикладная физическая подготовка.</i>	в длину с\р.	
12\12		Спец. прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега.	Фазы прыжка в длину с\р; технику прыжка в длину с\р; подводящие специальные прыжковые упражнения; технику выполнения прыжка в длину с разбега;	Подобрать специальные прыжковые упражнения; поэтапно отработать прыжок в длину с\р.	техника прыжка в длину с\р.
13\13		Специальные прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега (оц).	Фазы прыжка в длину с\р; технику прыжка в длину с\р; подводящие специальные прыжковые упражнения; технику выполнения прыжка в длину с разбега;	Подобрать специальные прыжковые упражнения; поэтапно закрепить прыжок в длину с\р.	техника прыжка в длину с\р,
14\14		Развитие скоростно - силовых качеств, прыжок в длину с/м (оц).	Подводящие прыжковые упражнения, техника выполнения прыжка в длину с/м, правила игры «прыжки по полоскам», норматив прыжков в длину с/м.	Спец.подводящие прыжковые упражнения, отработать прыжок с/м в игре «прыжки по полоскам», из 3-х попыток выполнить самый дальний прыжок.	фазы прыжка с\м.
15\15		ОФП. Развитие гибкости.	Правила т/б при общей физической подготовке; понятие гибкость; с помощью каких упражнений развивается гибкость.	Развивать гибкость с помощью подводящих упражнений; развивать силовые способности при ОФП.	отжимание.
16\16		Тест на гибкость (оц). Старт при челночном беге.	Понятия: быстроты, гибкости, челночный бег; технику выполнения упражнения на гибкость; технику выполнения старта при челночном беге.	С помощью подводящих упражнений развивать гибкость, быстроту, координацию движения; стартовать и бегать челночный бег.	упражнения на гибкость.
17\17		Развитие быстроты, и координации движения. Челночный бег 10 по 10 метров.	Понятия: быстроты, челночный бег; с помощью каких упражнений развивают быстроту и координацию движения; старт и технику челночного бега;	С помощью подводящих упражнений развивать быстроту, координацию движения; стартовать и бегать челночный бег.	понятие быстрота
18\18		Специальные беговые упражнения,	Понятия: быстроты, челночный бег; старт и технику челночного бега; требования при прыжках через скакалку;	С помощью подводящих упражнений развивать быстроту, координацию движения; стартовать и бегать	челночный бег.

		челночный бег (оц).	технику спец. беговых упражнений.	челночный бег на результат;	
19\19		Круговая тренировка. «Отжимание на кулаках и пальцах».	Правила и требования при сгибании-разгибании рук в упоре лёжа; требования и норматив в подтягивании. <i>Полосы препятствий.</i>	Преодоление круговой тренировки; выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Силовые упражнения
20\20		Силовые упражнения в парах, подтягивание (оц).	Правила и требования при подтягивании на перекладине <i>правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности,</i>	Подобрать и отработать упражнения на развитие силовых качеств; выполнить подтягивание на результат.	отжимание.
21\21		Комплекс упражнений с отягощением. Поднимание туловища на количество раз.	Правила и требования при выполнении силовых упражнений с отягощением; технику выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине.	Равномерно выполнять комплекс упражнений с отягощением; выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Поднимание туловища
22\22		Прыжки через скакалку. Поднимание туловища за 1 минуту.	Правила и требования при выполнении силовых упражнений с отягощением; технику выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине.	Равномерно выполнять комплекс упражнений с отягощением; выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Поднимание туловища
23\23		Полоса препятствий поднимание туловища (оц)	Правила и требования при выполнении силовых упражнений с отягощением; технику выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине.	Равномерно выполнять комплекс упражнений с отягощением; выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Поднимание туловища
24\24		Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	Правила и требования при сгибании-разгибании рук в упоре лёжа; требования и норматив в подтягивании. <i>Полосы препятствий.</i>	Преодоление круговой тренировки; выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Силовые упражнения
25\25		Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	Правила и требования при сгибании-разгибании рук в упоре лёжа; требования и норматив в подтягивании. <i>Полосы препятствий.</i>	Преодоление круговой тренировки; выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Силовые упражнения

Гимнастика 11 класс . 2 четверть.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: Гимнастика 12 часов. Практических-9; теоретических-3.					
1\26		Правила т\б при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении.	страховка и помощь при занятиях гимнастикой; терминологию акробатики; технику выполнения ранее изученных элементов; перестроения; строевой шаг; <i>гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности. основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Судейство.</i>	Соблюдать правила при занятиях гимнастикой; перестраиваться на месте и в движении; вспомнить и закрепить ранее изученные элементы акробатики; применять гимнастические упражнения при умственной и физической деятельности.	элементы акробатики
2\27		Терминология акробатики, элементы акробатики.	Терминологию акробатики; технику выполнения ранее изученных элементов; перестроения; строевой шаг; комплексы утренней и дыхательной гимнастики. <i>гимнастика при умственной и физической деятельности;</i>	Соблюдать правила при занятиях гимнастикой; перестраиваться на месте и в движении; вспомнить и закрепить ранее изученные элементы акробатики.	элементы акробатики
3\28		Строевые упражнения на месте и в движении (оц). Кувырок вперёд ч\з стойку на руках	Т\б, страховку и помощь при занятиях акробатикой; технику выполнения акробатических элементов; команды при строевой подготовке. <i>гимнастика при умственной и физической деятельности;</i>	Перестраиваться на месте и в движении; отработать элементы акробатики; составить и закрепить комплекс акробатических элементов.	Техника акробатических элементов
4\29		Акробатическая комбинация. Элементы акробатики(оц).	Т\б при работе в парах; технику выполнения изучаемых акробатических элементов; последовательность элементов комбинации; индивидуальный подбор акробатических упражнений. <i>гимнастика при умственной и</i>	Упражнения в парах; отработать акробатическую комбинацию; демонстрация акробатических элементов; самостоятельно подбирать акробатические упражнения для комбинации.	акробатический комплекс.

			<i>физической деятельности;</i>		
5\30		Кувырок вперёд ч\з стойку на руках (юн). Стойка на голове и руках силой.	Т\б при работе в парах; технику выполнения изучаемых акробатических элементов; последовательность элементов акробатической комбинации; ритмическая гимнастика <i>гимнастика при умственной и физической деятельности;</i>	Подобрать подводящие упражнения на растяжку; закрепить комбинацию из акробатических элементов; продемонстрировать элементы акробатики; составлять комплекс ритмической гимнастики.	акробатический комплекс.
6\31		Акробатическая комбинация (оц). Прыжки ч\з скакалку.	Разминочные упражнения при акробатике; технику и последовательность элементов в комбинации; Правила и требования при работе со скакалками. <i>комплексы упражнений адаптивной физической культуры;</i>	Подготовиться к акробатическим элементам; красиво и слитно показать акробатическую комбинацию (оц); прыгать на скакалке за 1 мин.	прыжки ч\з скакалку.
7\32		ОРУ со скамейкой. Опорный прыжок. Прыжки ч\з скакалку.	Правила т\б при прыжках ч\з скакалку и опорных прыжках; технику и фазы опорного прыжка ч\з коня в длину ноги врозь, конь в длину(юн); <i>комплексы упражнений адаптивной физической культуры;</i>	Подготовиться и настроиться к опорному прыжку; отработать опорный прыжок ч\з коня ноги врозь, конь в длину; прыгать ч\з скакалку за 1 мин.	фазы опорного прыжка.
8\33		ОРУ со скакалками. Опорный прыжок. Прыжки ч\з скакалку (оц).	Правила т\б при прыжках ч\з скакалку и опорных прыжках; технику и фазы опорного прыжка ч\з коня ноги врозь, конь в ширину; релаксация и самомассаж. <i>Приемы страховки и самостраховки.</i>	Подготовиться и настроиться к опорному прыжку; отработать опорный прыжок ч\з коня ноги врозь, конь в ширину; прыгать ч\з скакалку за 1 мин (оц); проводить для восстановления релаксацию и самомассаж.	фазы опорного прыжка.
9\34		ОРУ с мячами. Опорный прыжок (оц).	Т\б при работе с палкой; т\б при прохождении полосы препятствий; технику и фазы опорного прыжка ч\з коня ноги врозь конь в ширину.	ОРУ с гимнастической палкой; по правилам преодолевать полосу препятствий; прыгать ч\з коня ноги врозь конь в длину(оц).	упражнения на равновесие
10\35		Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения на равновесие (оц).	Правила и требования при работе на гимнастической скамейке; т\б правила, требования и техника выполнения упражнений на равновесие по	Упражняться на гимнастической скамейке; отработать способы лазанья по канату; слитно выполнить элементы упражнений на равновесие (оц)	способы лазанья по канату.

			перевернутой скамейке. <i>Приемы страховки и само страховки.</i>		
11\36		Силовые упражнения в парах. Лазанье по 2 канатам без помощи ног (оц).	Правила и требования при работе в парах; правила, требования и технику лазанья по канату различными способами (в три приёма, в два приёма, в два приёма по двум канатам). <i>Приемы страховки и само страховки.</i>	Упражняться с отягощением в парах; отработать и продемонстрировать технику лазанья по канату в два приёма по двум канатам (оц).	поднимание туловища.
12\37		Гимнастическая полоса препятствий. Подведение итогов .	Правила и требования при прохождении гимнастической полосы препятствий; терминологию акробатики; технику выполнения изученных элементов.	Соблюдая правила преодолеть гимнастическую полосу препятствий; подвести итоги изученного раздела гимнастики.	поднимание туловища.

Кроссовая подготовка 11 класс.

2 четверть.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: кроссовая подготовка 12 часов. Практических-10; теоретических-2.					
1\38		Правила т/б при занятиях кроссовой подготовкой. Правила игры в ф\б.	Правила т/б при занятиях кроссовой под готовки; приёмы самоконтроля; контроль за индивидуальным физическим развитием. <i>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии</i>	Соблюдать правила и требования при кроссовом беге; распределять силы при беге; восстанавливаться после нагрузки; поднимание туловища (оц).	степ-тест
2\39		Приёмы самоконтроля. Кроссовый бег. Стойки перемещения в ф\б.	Правила, требования и приёмы самоконтроля при беге на местности технику выполнения «степ теста»; правила и организация игры футбол; технику выполнения стоек перемещений в футболе. <i>оздоровительная ходьба и бег.</i>	Преодолевать расстояние на местности в лёгком темпе; выполнять «степ тест» за 1 мин; играть в ф\б; отработать стойку и перемещения в ф\б..	степ-тест.
3\40		Марш-бросок на местности. «Степ-тест» (оц) Удар по воротам в футболе..	Правила, требования и приёмы самоконтроля при беге на местности; технику выполнения «степ теста»; правила и организац	Преодолевать расстояние на местности в лёгком темпе; выполнять «степ тест» за 1 мин (оц); отработать удар по мячу в ф\б; играть в ф\б.	поднимание ног

			ия игры в ф\б; технику выполнения удара по мячу в футболе. <i>Оздоровительная ходьба и бег.</i>		
4\41		Бег в среднем темпе. Полоса препятствий. Удар по мячу и остановка мяча в ф\б..	Правила и требования при кроссовом беге и преодолении полосы препятствий; технику удара по мячу в футболе; технику остановки футбольного мяча; технику поднимания прямых ног из положения лёжа на спине. <i>Оздоровительная ходьба и бег.</i>	Бегать в среднем темпе на местности; преодолевать полосу препятствий; отработать удар по мячу в ф\б; останавливать мяч в ф\б; играть в футбол.	поднимание прямых ног
5\42		Бег в среднем темпе. Поднимание прямых ног. Вынос мяча из-за боковой линии.	Правила и требования при беге по снегу; приёмы самоконтроля; требования и технику при выполнении поднимания прямых ног из положения лёжа на спине; <i>Оздоровительная ходьба и бег.</i>	Соблюдать правила т/б и приёмы самоконтроля при кроссовой подготовке по снегу; отработать поднимание прямых ног из положения лёжа на спине; водить ф\б мяч..	приседания на одной ноге.
6\43		Бег в среднем темпе. Поднимание прямых ног. Ведение ф\б мяча. Вынос мяча из-за боковой линии.	Правила и требования при беге по снегу; приёмы самоконтроля; требования и технику при выполнении поднимания прямых ног из положения лёжа на спине; <i>Оздоровительная ходьба и бег.</i>	Соблюдать правила т/б и приёмы самоконтроля при кроссовой подготовке по снегу; поднимать прямые ноги из положения лёжа на спине за 30 сек.(оц); играть в ф\б; водить ф\б мяч.	приседания на одной ноге
7\44		Повторная тренировка. «Пистолет» Ведение ф\б мяча с сопротивлением игрока.	Правила и требования: при беге в среднем темпе, при повторной тренировке, при приседании на одной ноге; технику ведения ф\б мяча с сопротивлением соперника. <i>Оздоровительная ходьба и бег.</i>	Преодолевать расстояние на местности в среднем темпе; повторно выполнять силовые упражнения; присесть на одной ноге; отработать ведение ф\б мяча с сопротивлением.	комплекс силовых упражнений.
8\45		Равноускоренный бег. «Пистолет» (оц). Действия против игрока с мячом в ф\б..	Правила и требования при равноускоренном беге и при приседании на одной ноге; тактические действия против игрока с мячом. <i>Оздоровительная ходьба и бег.</i>	Равномерно ускоряться при кроссовом беге; на результат присесть на одной ноге; отработать и закрепить тактические действия против игрока с мячом.	бег на выносливость

9\46		Спец. беговые упражнения. Бег на выносливость на 2000 м (оц)	Приёмы самоконтроля при беге на длинные дистанции; т\б при кроссовой подготовке; значение разминочных упражнений при кроссовом беге; комплекс силовых упражнений. <i>Оздоровительная ходьба и бег.</i>	Подбирать разминочные и специальные беговые упражнения для кроссового бега; преодолеть 1500 м на результат (оц); закрепить комплекс силовых упражнений.	силовые упражнения
11/47		Спец. беговые упражнения. Упражнения с мячами. Степ-тест.	Правила и требования при упражнениях со скамейкой; приёмы самоконтроля при кроссовом беге; значение занятий степ-тестом. <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	Подобрать и выполнить упражнения, подводящие к степ-тесту;	упражнения с мячом.
12/48		Спец. беговые упражнения. Упражнения с мячами. Степ-тест.	Правила и требования при упражнениях со скамейкой; приёмы самоконтроля при кроссовом беге; значение занятий степ-тестом. <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	Подобрать и выполнить упражнения, подводящие к степ-тесту;	упражнения с мячом.

Спортивные игры (волейбол)

11 класс.

3 четверть.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: спортивные игры 10 часов. Практических-8, теоретических-2.					
1\49		ОТ и ТБ на занятиях по физической культуре. Т\Б при занятиях в\б. Технические приёмы волейбола.	Правила и требования при спортиграх; правила игры в волейбол; терминология в волейболе; правила при работе с мячом; технику передач стоек, перемещений, приёмов; правила соревнований по в\б. <i>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</i>	Применять правила и требования в игре; применять элементы перемещения в игре; выполнять упражнения на владение мячом; уметь выполнять ранее изученные технические приёмы в волейболе.	верхняя передача.

2\50		Правила игры в\б. Техника приёма и передачи сверху ч\з сетку с перемещением.	Т\б при работе с мячом в парах и в команде; технику приёма и передачи мяча сверху над собой и в парах; правила и организация игры в волейбол; технические приёмы в\б в командно-тактических действиях. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	Подобрать и выполнить подводящие упражнения для дальнейшей работы с мячом; отработать приём и передачу сверху над собой и в парах с перемещением; владеть техническими приёмами в\б в игровой ситуации.	передача сверху.
3\51		Верхняя передача над собой (оц). Приём снизу.	Значение разминки в волейболе; технику перемещения на площадке; технику приёма и передачи 2-мя руками сверху и снизу на месте через сетку; т\б при работе с мячом; физические качества. <i>Судейство.</i>	Выполнить подводящие упражнения; перемещаться в стойке; уметь выполнять верхнюю передачу над собой (оц); совершенствовать верхнюю передачу в парах с перемещением; закрепить навыки нижнего приёма; играть в волейбол.	приём снизу.
4\52		Верхняя передача над собой (оц). Приём снизу.	Значение разминки в волейболе; технику перемещения на площадке; технику приёма и передачи 2-мя руками сверху и снизу на месте через сетку; т\б при работе с мячом;	Выполнить подводящие упражнения; перемещаться в стойке; уметь выполнять верхнюю передачу над собой (оц); совершенствовать верхнюю передачу в парах с перемещением; закрепить навыки нижнего приёма; играть в волейбол.	приём снизу.
5\53		Приём и передача снизу. Нападающий удар.	Т\б при работе с мячом; технику приёма и передачи мяча над собой и в парах через сетку с перемещением; технику нападающего удара после передачи; <i>Судейство.</i>	Упражнения на владение в мячом; отработать приём и передачу снизу над собой и в парах с перемещением; совершенствовать нападающий удар после передачи; осуществлять подготовку к соревновательной деятельности.	нижняя передача.
6\54		Нижняя передача над собой (оц). Нападающий удар.	Технические приёмы в волейболе; технику приёма и передачи 2-мя руками снизу; технику нападающего удара после передачи; т\б при работе с мячом. <i>Судейство.</i>	Подводящие упражнения для волейбола; технично выполнить нижнюю передачу над собой (оц); совершенствовать нападающий удар после передачи.	нападающий удар.
7\55		Нижняя передача над собой (оц).	Технические приёмы в волейболе; технику приёма и передачи 2-мя руками снизу;	Подводящие упражнения для волейбола; технично выполнить нижнюю передачу	нападающий удар.

		Нападающий удар.	технику нападающего удара после передачи; т/б при работе с мячом.	над собой (оц); совершенствовать нападающий удар после передачи.	
8\56		Нападающий удар после передачи(оц).Верхняя подача.	Технику нападающего удара после передачи; технику прямой верхней подачи; технические и тактические приёмы волейбола. <i>Судейство.</i>	Продемонстрировать нападающий удар после передачи; изучить и отработать прямую верхнюю подачу; применять технические приёмы в учебной игре.	Техника верхней подача.
9\57		Прямая верхняя подача. Приём снизу после подачи.	Правила игры в волейбол; технику выполнения прямой верхней подачи; стойку и технику приёма мяча после подачи; технику нападающего удара; т/б при работе с мячом. <i>Судейство.</i>	Уметь корректировать технические приёмы; подавать верхнюю подачу; принимать снизу после подачи; анализировать технические приёмы в игре.	приём снизу после подачи.
10\58		Прямая верхняя подача.	Правила игры в волейбол; технику выполнения прямой верхней подачи; стойку и технику приёма мяча после подачи; технику нападающего удара; т/б при работе с мячом. <i>Судейство.</i>	Уметь корректировать технические приёмы; подавать верхнюю подачу; принимать снизу после подачи; анализировать технические приёмы в игре.	приём снизу после подачи.

Спортивные игры (баскетбол) 11 класс

3 четверть.

№ урок	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: Спортивные игры 10. Практических-8, теоретических-2.					
1\59		Правила т\б при занятиях баскетболом. Перемещение.	Правила и требования при занятиях б\б, правила и организация игры в б\б правила т\б при работе с мячами, технику передач на месте и в движении; <i>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии</i>	Владеть мячом в совершенстве, соблюдать правила и требования при работе с мячами, совершенствовать варианты передач на месте и в движении, перемещаться и останавливаться в стойке баскетболиста; соблюдать особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	техника передач.
2\60		Правила игры в б\б. Варианты передач на месте и в движении с отскоком от пола.	Правила игры в б\б; т\б при работе с б\б мячами; технику ловли и передачи мяча на месте и в движении; технику ведения мяча в движении.	Разминочные упражнения для дальнейшей работы с мячами; отработать ловлю и передачу мяча на месте и в движении; закрепить ведение мяча в движении.	ведение мяча
3\61		Ведение мяча с изменением скорости и направления	Упражнения на владение мячом, технику пере дачи в движении с перемещением, технику ведения мяча с	Свободно владеть мячом, технично и точно передавать мяч в движении, продемонстрировать ведение мяча с изменением скорости и	передача при встречном

		движения (оц).	изменением скорости и направления движения, правила и организация игры в б/б. <i>Судейство.</i>	направления движения (оц), играть в б/б.	движении
4\62		Передачи мяча одной рукой при встречном движении. Учебная игра.	Правила и технику передач при встречном движении, правила и технику ведения мяча на скорость, правила и организация игры в б/б.	Отработать передачу 2-мя руками от груди при встречном движении; водить мяч в совершенстве на скорость, играть по правилам в б/б.	передача от груди.
5\63		Передача при встречном движении (оц). Учебная игра.	Технику ведения мяча на скорость, правила и технику выполнения передач 2-мя руками от груди при встречном движении, правила игры в б/б. <i>Судейство.</i>	технично и точно передавать мяч 2-мя руками от груди при встречном движении (оц), играть в б/б.	тактику ведения мяча на время.
6\64		Комбинация из изученных элементов. Бросок после передачи	Действия в защите и в нападении; технику изученных элементов; технику броска после передачи; правила и организация игры в б/б. <i>Судейство.</i>	Отработать броски с/м и на расстоянии, действовать в защите и в нападении в парах и в тройках; изучить и отработать бросок после передачи; закрепить изученный комплекс элементов.	бросок в движении
7\65		Бросок после передачи (оц). Взаимодействие игроков в нападении.	Тактика игры в б/б, технику броска после передачи, правила т/б при работе в парах, действия игрока в нападении, правила игры в б/б; подготовка к соревновательной деятельности по баскетболу.	Технично и точно выполнять бросок после передачи партнёра (оц), в парах отработать действия в нападении, тактически действовать в игре; осуществлять подготовку к соревновательной деятельности.	техника броска.
8\66		Комбинация из изученных элементов. Штрафной бросок.	Т\б при работе с мячами в парах и самостоятельно; последовательность выполнения изученных элементов; технику штрафного броска одной рукой.	Подобрать разминочные упражнения; совершенствовать баскетбольную комбинацию; отработать штрафной бросок; применять изученные элементы в игре.	Баскетбольная комбинация.
9\67		Баскетбольная комбинация (оц). Штрафной бросок.	Последовательность баскетбольных элементов в комбинации; технику штрафного броска; правила и требования при выполнении комбинации, <i>Судейство.</i>	Выполнить на оценку баскетбольную комбинацию; отработать штрафной бросок; применять изученные элементы баскетбола в учебной игре.	тактика игры б\б.
10\68		Нападение быстрым прорывом. Учебная	Правила и требования при работе с мячами, тактику игры: нападение	Работать в парах в нападении; нападать в игре быстрым прорывом; играть в б/б; действовать в	бросок в прыжке.

		игра. Штрафной бросок (оц).	быстрым прорывом, правила игры и жестикуляцию при судействе. <i>Судейство.</i>	защите и в нападении.; осуществлять судейство игры баскетбол.	
--	--	-----------------------------	---	---	--

Лыжная подготовка 11 класс.

3 четверть.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: лыжная подготовка 10 часов. Практических-8; теоретических-2.					
1\69		Правила т\б при занятиях лыжной подготовкой.	Правила и требования при занятиях лыжной подготовкой; краткую историческую справку становления и развития лыжного спорта в стране; лыжный инвентарь; Оздоровительные системы воспитания. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	Соблюдать правила и требования при занятиях лыжной подготовкой; подготовиться к занятиям на лыжах; пользоваться лыжным инвентарём; характеризовать оздоровительные системы воспитания.	лыжный инвентарь.
2\70		Температурный режим. Перемещение на лыжах коньковым ходом.	Правила и требования при перемещении с лыжным инвентарём; темпера турный режим для занятий на лыжах технику перемещения на лыжах скользящим шагом.	Безопасно пользоваться лыжным инвентарём; перемещаться с лыжным инвентарём; перемещаться на лыжах скользящим шагом.	скользящий шаг.
3\71		совершенствование попеременного двухшажного хода.	перемещение на лыжах попеременным двухшажным ходом; правила и требования при	Пользоваться лыжным инвентарём; перемещаться на лыжах попеременно двухшажным ходом.	попеременно двухшажный

		Скользкий шаг(оц).	перемещении на лыжах.		ход.
4\72		Попеременный двухшажный ход.(оц). Одновременный одношажный ход.	Правила и требования в обращении с лыжным инвентарём; технику перемещения на лыжах скользким шагом в двухшажном ходе; подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам.	Аккуратно обращаться с лыжным инвентарём; попеременно двухшажным ходом, соблюдая дистанцию; морально и физически подготовиться к соревнованиям по лыжным гонкам.	попеременно одношажный ход
5\73		Преодоление спусков в различных стойках. Совершенствование одновременного одношажного хода.	Правила и требования при использовании инвентаря; технику двухшажного хода и одновременного одношажного хода; технику безшажного хода; варианты стоек при спуске.	перемещаться двухшажным ходом; закрепить одновременный одношажный ход; преодолевать спуски в различных стойках.	двухшажный ход.
6\74		Одновременный одношажный ход.(оц). Одновременный безшажный ход.	Правила и требования при использовании инвентаря; технику двухшажного хода и одновременного одношажного хода; технику безшажного хода..	перемещаться двухшажным ходом; продемонстрировать технику одновременно одношажного хода.	безшажный ход.
7\75		Поворот переступанием в движении.	Т\б при лыжной подготовке; технику попеременно двухшажного хода; технику одновременного одношажного хода; варианты стоек при спуске.	закрепить поворот переступанием в движении; отработать переход от одного хода на другой.	поворот переступанием.
8\76		Поворот переступанием в движении.	Требования при перемещении на лыжах; технику поворота переступанием в движении; приёмы самоконтроля при преодолении длинной дистанции; тактика л/г.	отработать поворот переступанием в движении; преодолеть дистанцию 5000м на результат.	стойка при спуске.
9\77		Контрольный бег 5000 м (оц).	приёмы самоконтроля при преодолении длинной дистанции; тактика л/г.	преодолеть дистанцию 5000м на результат.	
10\78		Совершенствование изученных лыжных способов	Т\б при лыжной подготовке; технику попеременно двухшажного хода; технику одновременного одношажного	закрепить поворот переступанием в движении; отработать переход от одного хода на другой.	поворот переступанием.

		передвижения	хода; варианты стоек при спуске.		
11/79		Совершенствование изученных лыжных способов передвижения	Т\б при лыжной подготовке; технику попеременно двухшажного хода; технику одновременного одношажного хода; варианты стоек при спуске.	закрепить поворот переступанием в движении; отработать переход от одного хода на другой.	поворот переступанием.

Лёгкая атлетика

4 четверть

11 класс.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел «Лёгкая атлетика» 24 часа. Практических-22; теоретических-2					
1/80		Т\б при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжковые упражнения.	Правила т\б при занятиях л/а; терминология л/а; тестовые упражнения; т\б при прыжковых упражнениях; технику прыжка в высоту с\р способом «ножницы»; <i>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</i>	Применять приёмы самоконтроля при беге; соблюдать правила т\б при занятиях лёгкой атлетикой; закрепить навыки прыжков с \р; вести контроль и наблюдение за режимом физической нагрузки.	прыжок в высоту с\р
2/81		Прыжок в высоту с косого разбега.	Правила т\б при прыжках в высоту с разбега; подводящие прыжковые упражнения; фазы и технику прыжка в высоту с разбега; способы прыжков в высоту с разбега. <i>Прикладная физическая подготовка.</i>	Подбирать подводящие прыжковые упражнения; подбирать разбег; отработать прыжок в высоту с косого разбега.	Техника прыжка в высоту
3/82		Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега (оц).	Правила т\б при прыжках в высоту с разбега; подводящие прыжковые упражнения; фазы и технику прыжка в высоту с разбега; способы прыжков в высоту с разбега.	Подбирать подводящие прыжковые упражнения; подбирать разбег; прыгать в высоту с косого разбега (оц).	прыжок в высоту с\р и с\м

4/83		Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с\м.	Т\б при прыжках; технику прыжка в длину с места;; подводящие прыжковые упражнения; технику старта при челночном беге. <i>Прикладная физическая подготовка.</i>	Подводящие прыжковые упражнения; подобрать и отработать прыжковые упражнения; как можно дальше прыгнуть в длину с /м (оц).	прыжок в длину с\м.
5/84		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки ч\з скакалку (оц).	Т\б при прыжках; технику прыжка в длину с места; какое качество развивается с помощью прыжков; подводящие прыжковые упражнения; технику прыжка на 4 счёта.	Подводящие прыжковые упражнения; подобрать и отработать прыжковые за 1 мин прыгнуть ч\з скакалку (оц).	прыжок с\м.
6/85		Подводящие прыжковые упражнения. Прыжок в длину с\м.	Т\б при прыжках; технику прыжка в длину с места; какое качество развивается с помощью прыжков; подводящие прыжковые упражнения; технику прыжка на 4 счёта.	Подводящие прыжковые упражнения; подобрать и отработать прыжковые упражнения; как можно дальше прыгнуть в длину с /м (оц).	прыжок с\м.
7/86		Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в длину с\м (оц).	Т\б при прыжках; технику прыжка в длину с места; какое качество развивается с помощью прыжков; подводящие прыжковые упражнения; технику прыжка на 4 счёта.	Подводящие прыжковые упражнения; подобрать и отработать прыжковые упражнения; как можно дальше прыгнуть в длину с /м (оц).	старт при челночном беге.
8/87		Развитие быстроты и координации движения. Челночный бег 10x10 м.	Т\б при челночном и скоростном беге; техни ку и норматив челночного бега 3x10 метров; с помощью каких упражнений развивается быстрота и координация движения. <i>Спортивные единоборства.</i>	Выполнять упражнения на скорость реакции; соблюдая правила и требования отработать челночный бег 3x10 метров; самостоятельно подбирать упр.	Понятие быстроты
9/88		Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м (оц).	Т\б при челночном и скоростном беге; техни ку и норматив челночного бега 3x10 метров; с помощью каких упражнений развивается быстрота и координация движения.	Выполнять упражнения на скорость реакции; соблюдая правила и требования бегать челночный бег 3x10 метров (оц); самостоятельно подбирать упражнения.	Упражнения на брюшной пресс
10/89		Круговая тренировка. Поднимание туловища.	Т\б при круговой тренировке; техника и правила выполнения силовых упражнений; правила и технику поднимания туловища из положения	Подбирать и выполнять подводящие беговые и силовые упражнения; соблюдать инструкцию при круговой тренировке; выполнять поднимание туловища.	поднимание туловища.

			лёжа на спине.		
11/90		Поднимание туловища за 1 мин.(оц). Игры на развитие координации.	Правила и требования при выполнении поднимания туловища из положения лёжа на спине; норматив поднимания туловища; правила т\б при подвижных играх.	Выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине, соблюдая правила и требования; по правилам играть в подвижные игры.	отжимание.
12/91		Силовые упражнения. Т\б при занятиях плаванием. Развитие гибкости.	Понятие качества сила; т\б при ОФП и силовых упражнениях; правила и требования при подтягивании на перекладине; понятие сила и как её развивают.	С сопротивлением работать в парах; по правилам пройти ОФП; самостоятельно подбирать силовые упражнения; подтягиваться на перекладине (оц).	отжимание.
13/92		Упражнения с элементами единоборства. ОФП.	Правила и требования при выполнении силовых упражнений; т\б при занятиях в парах; правила и требования при занятиях ОФП.	Выполнять силовые упражнения в парах, соблюдая правила т\б; заниматься ОФП соблюдая инструкцию; самостоятельно подтягиваться на высокой перекладине.	подтягивание (вис).
14/93		Упражнения на гибкость. Стили плавания (брасс, кроль). Подтягивание (оц).	Правила и требования при подтягивании на высокой перекладине; техника выполнения наклона из положения стоя на скамейке; понятие сила и как её развивают; как проходят сеансы аутотренинга. <i>Прикладное плавание</i>	Без рывков подтягиваться на высокой перекладине; с наибольшей амплитудой отработать наклоны вперёд; описывать сеансы аутотренинга.	упр-я на гибкость.
15/94		Правильное дыхание при плавании. Тест на гибкость (оц). Игра в в\б.	Правила и требования при выполнении упражнений на гибкость; правила игры в в\б; технику правильного дыхания при плавании на водоёмах. <i>Прикладное плавание</i>	Подводящие упражнения на гибкость; как можно глубже наклониться вперёд из положения стоя (оц); самостоятельно развивать гибкость.	скоростной бег.
16/95		Высокий, низкий старт. Развитие скорости. Бег на 30 м. Игра ф\б.	Т\б при скоростном беге; спец. беговые упражнения; технику выполнения высокого и низкого старта; правила при беге на 30 м; правила игры в ф\б.	Отработать высокий и низкий старт; спец. беговые упражнения; отработать бег на 30 метров с высокого старта; играть в ф\б по правилам игры.	низкий старт.
17/96		Скоростной бег. Бег на 30 м с высокого старта (оц). Игра ф\б.	Т\б при скоростном беге; спец. беговые упражнения; технику выполнения высокого и низкого	Отработать высокий и низкий старт; спец. беговые упражнения; бегать 30 метров с высокого старта (оц); играть в ф\б по правилам игры.	низкий старт.

			старта; правила при беге на 30 м; правила игры в ф\б.		
18/97		Развитие скоростной выносливости. Бег на 100 м с низкого старта.	Правила и требования при беге на 60 м; тех нику низкого старта; т\б при беге на длинные дистанции; правила игры в ф\б; приёмы самоконтроля при физической нагрузке.	Закрепить низкий старт; спец. беговые упражнения.; бегать 60 м с низкого старта; бегать длинные дистанции в равномерном темпе; играть в ф\б.	приёмы самоконтроля.
19/98		Специальные беговые упражнения. Бег на 100 м с низкого старта (оц).	Правила и требования при беге на 60 м; тех нику низкого старта; т\б при беге на длинные дистанции; правила игры в ф\б; приёмы самоконтроля при физической нагрузке.	Закрепить низкий старт; спец. беговые упражнения.; бегать 60 м с низкого старта (оц); бегать длинные дистанции в равномерном темпе; играть в ф\б.	приёмы самоконтр.
20\99		Закаливание водными процедурами. Бег на 6 мин (оц).	Т\б при беге на длинные дистанции; приёмы самоконтроля при беге на выносливость; условия и требования при беге 6 мин; правила игры «Захват знамени».	Подводящие беговые упражнения; бегать 6 минут на результат (оц); применять самоконтроль и восстановление после бега; играть в «Захват знамени».	упр-я с малыми мячами.
21/100		Кросс по пересечённой местности. Способы и техника метание гранаты на дальность.	Т\б и правила при метании малого мяча на дальность; технику метания малого мяча на дальность; подводящие упражнения для метания на дальность. . <i>Полосы препятствий.</i>	С помощью подводящих упражнений подготовиться к метанию; отработать метание малого мяча на дальность; играть в игры с метанием.	метание на дальность.
22\101		Кросс по пересечённой местности. Метание гранаты на дальность (оц).	Т\б и правила при метании малого мяча на дальность; технику метания малого мяча на дальность; специальные прыжковые упражнения; чем отличается бег от ходьбы и прыжков; подводящие упражнения для метания. . <i>Полосы препятствий.</i>	С помощью подводящих упражнений подготовиться к метанию; метать малый мяч на дальность (оц); развить скоростно-силовые качества; играть в игры с метанием.	прыжковые упражнения.
23/102		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с\r.(оц)	Т\б при прыжках в длину с разбега; фазы и технику прыжка в длину с разбега; способы прыжков в длину с разбега; подводящие прыжковые упражнения; как правильно подбирать разбег.	Подбирать разбег и подводящие прыжковые упражнения; с помощью прыжковых упражнений подготовиться к прыжкам в длину с\r; отработать прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	прыжок согнув ноги

