
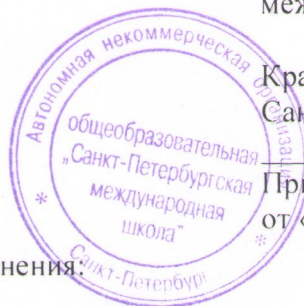


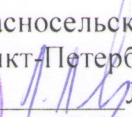
Автономная некоммерческая организация  
общеобразовательная «Санкт-Петербургская международная школа»

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей  
эстетического воспитания  
и физического развития

Утверждена  
Директор АНО  
общеобразовательная  
«Санкт-Петербургская  
международная школа»

Протокол №1  
от 28 августа 2017 года  
Председатель методического объединения:  
Петровская Г.В. 



  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Лаптева Л.Б.  
Приказ № 03 - 0  
от « 29 » августа 2017 года

**Рабочая программа**  
по физической культуре (базовый уровень)

Для 10 класса (девушки)

Автор-составитель: Ершова С.А.

Срок реализации программы 2017 - 2018 учебный год


Количество часов по учебному плану 102 (в год)

Планирование составлено на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.:  
Просвещение, 2014 -128с.

Учебник: Лях, В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы: учеб. для  
общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014

Подпись

 Ершова С.А.

Санкт-Петербург  
2017 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе использован учебник: Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2016.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

*Особенности:* в связи с нестандартными размерами спортивного зала школы, в разделе «гимнастика с элементами акробатики», лазание по канату заменено на дополнительный комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц верхнего и нижнего пояса.

### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной

активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения** - физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
  - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
  - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
  - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
  - на углубленное представление об основных видах спорта;
  - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
  - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от 21.04.2011г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение

правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;

-О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

### **Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 10 классе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Распределение учебного времени при реализации программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс X (дев.)
1	<b>Базовая часть</b>	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

*Социально-психологические основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*Баскетбол.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

*Волейбол.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и

волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

*Легкая атлетика.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Материально техническое обеспечение**

#### **Литература:**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе.* – 2006. – № 6.

9. *Физическое воспитание учащихся 10–11 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Учительский портал.- Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

2. К уроку.- Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

3. Сеть творческих учителей. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

4. Pedsovet.Su . – Режим доступа: <http://pedsovet.su>

5. Прошколу.Ru – Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

6. Песовет.org. – Режим доступа: <http://pedsovet.org>

#### **Демонстрационный материал:**

•таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

•плакаты методические;

#### **Технические средства:**



- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (мишени,перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- гимнастические кольца;
- аптечка медицинская.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс (девушки)**

Тема урока	Тип урока	Элементы	Требования к	Вид контроля	Д/з
------------	-----------	----------	--------------	--------------	-----



		содержания	уровню подготовки обучающихся			№ урока	дата
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1	1	01.09
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1	2	03.09
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1	3	04.09
	Совершенствования					4	08.09
	Учетный	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 1	5	10.09
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после	Текущий	Комплекс 1	6	11.09
	Комплексный					7	15.09

		шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	быстрого разбега с 13–15 беговых шагов				
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	Комплекс 1	8	17.09
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1	9	18.09
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	10	22.09
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплекс 1	11	24.09
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (20 мин).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	12	25.09
	Комплексный	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости					

	Совершенствовани я	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в рав- номерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	13	29.09
	Совершенствовани я	Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости				14	01.10
	Совершенствовани я	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в рав- номерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	15	02.10
	Совершенствовани я	Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости					
	Совершенствовани я	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий	<b>Уметь:</b> бегать в рав- номерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	16	06.10
	Совершенствовани я	прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости				17	08.10
	Совершенствовани я	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	<b>Уметь:</b> бегать в рав- номерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	18	09.10
	Совершенствовани я	Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости					
	Совершенствовани я	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	<b>Уметь:</b> бегать в рав- номерном темпе	Текущий	Комплекс 1	19	13.10
	Совершенствовани я	Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные				(до 25 мин); преодолевать	

		игры (футбол). Развитие выносливости	препятствия				
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин	Комплекс 1	20	15.10
<b>Гимнастика (21 ч)</b>							
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	21	16.10
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	22	20.10
	Совершенствования	Повороты в движении.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	23	22.10
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		24	23.10
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	25	27.10
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять	Текущий	Комплекс 2	26	29.10	

		по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	элементы на перекладине				
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	27	30.10
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	28	11.11
	Совершенствования	Повороты в движении.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	29	13.11
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом.. Развитие силы				30	14.11
	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине;	«5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 7 р.	Комплекс 2	31	18.11
Акробатические упражнения.	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в	<b>Уметь:</b> выполнять	Текущий	Комплекс 2	32	20.11

Опорный прыжок(10 ч)	Совершенствовани я	90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. Силовой комплекс ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)			33	21.11
	Совершенствовани я	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. Силовой комплекс ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	34	25.11
	Совершенствовани я	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. Опорный прыжок. Силовой комплекс ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	35	27.11
	Совершенствовани я	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. Опорный прыжок. Силовой комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	36	28.11
	Совершенствовани я	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. Силовой	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	37	02.12
	Совершенствовани я					38	04.12

		комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств					
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. Силовой комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2	39	05.12
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2	40	09.12
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>							
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	41	11.12
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	42	12.12



	Совершенствовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	43	16.12
	Совершенствовани я					44	18.12
	Совершенствовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	45	19.12
	Совершенствовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	46	23.12
	Совершенствовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	47	26.12

		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	48	13.01
	Совершенствования					49	15.01
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	50	16.01
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3	51	20.01
	Совершенствования					52	22.01

		способностей					
	Совершенствовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Текущий	Комплек с	53	23.01
	Совершенствовани я	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4- ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.				54	27.01
		Учебная игра. Развитие координационных способностей				55	29.01
	Совершенствовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Текущий	Комплек с	56	30.01
	Совершенствовани я	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4- ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей				57	03.02
	Совершенствовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Текущий	Комплек с	58	05.02

		<p>подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>					
	Совершенствования	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3	59	06.02
	Совершенствования	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	Комплекс 3	60	10.02
	Совершенствования					61	12.02
	Совершенствования	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	Комплекс 3	62	13.02

		нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	63	17.02
	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	64	19.02
	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	65	20.02
	Совершенствование	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств				66	24.02
	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или	Текущий	Комплекс 3	67	26.02
	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока.				68	27.02

	я	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствовани я	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	69	03.03
	Совершенствовани я	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	игровой ситуации тактико-технические действия				
	Комплексный	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	70	05.03
	Комплексный	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств	игровой ситуации тактико-технические действия			71	06.03
	Совершенствовани я	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Комплекс 3	72	10.03
		в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	технические действия			73	12.03
	Комбинированный	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3	74	13.03

		различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	ситуации тактико-технические действия				
Совершенствования	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	75	17.03
Совершенствования	Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств				76	19.03
Совершенствования	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	77	20.03
Совершенствования	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3	78	31.03 02.04



		движении с сопротивлением.					
	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	технические действия			79	03.04
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	80	07.04
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	81	09.04 10.04

		дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	82	14.04
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	83	16.04

		заслон. Развитие координационных качеств					
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	84	17.04
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упраж-	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	85	21.04
		нения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	(до 25 мин); преодолеть препятствия			86	23.04
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	87	24.04
	Совершенствования					88	28.04
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	89	05.05
	Совершенствования					90	07.05
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин);	«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин	Комплекс 1	91	12.05
	Учетный					92	12.05

			преодолевать препятствия				
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	93	12.05
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	94	14.05
	Комплексный					95	14.05
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4	96	15.05
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4	97	15.05
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4	98	19.05

		Соревнования по легкой атлетике, рекорды					
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплекс 4	99	19.05
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4	100	21.05
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4	101	22.05
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4	102	22.05

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з		
						№ урока	дата
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1	1	01.09
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1	2	04.09
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1	3	05.09
	Совершенствования					4	08.09
	Учетный	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 1	5	11.09
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	6	12.09
	Комплексный					7	15.09

	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	Комплек с 1	8	18.09
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплек с 1	9	19.09
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплек с 1	10	22.09
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплек с 1	11	25.09
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплек с 1	12	26.09
	Комплексный						
	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплек с 1	13	29.09
	Совершенствования					14	02.10
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплек с 1	15	03.10
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплек с 1	16	06.10
	Совершенствования					17	09.10



	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	18	10.10
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	19	13.10
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин	Комплекс 1	20	16.10
<b>Гимнастика (21 ч)</b>							
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	21	17.10
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	22	20.10
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	23	23.10
	Совершенствования					24	24.10
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	25	27.10
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	26	10.11
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	27	13.11

		перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы					
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	28	14.11
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом.. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	29	17.11
	Совершенствования					30	20.11
	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине;	«5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 7 р.	Комплекс 2	31	21.11
Акробатические упражнения. Опорный прыжок(10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. Силовой комплекс ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	32	24.11
	Совершенствования					33	27.11
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. Силовой комплекс ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	34	28.11
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. Опорный прыжок. Силовой комплекс ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	35	01.12
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. Опорный прыжок. Силовой комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	36	04.12

	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. Силовой комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2	37	05.12
	Совершенствования					38	08.12
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. Силовой комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2	39	11.12
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2	40	12.12
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>							
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	41	15.12
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	42	18.12
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	43	19.12
	Совершенствования					44	22.12
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	45	25.12

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	46	26.12
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	47	29.12
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	48	12.01
	Совершенствования					49	15.01
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	50	16.01
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3	51	19.01
	Совершенствования					52	22.01
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	53	23.01

	Совершенствования					54	26.01
		Учебная игра. Развитие координационных способностей				55	29.01
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	56	30.01
	Совершенствования					57	02.02
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	58	05.02
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3	59	06.02
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	60	09.02
	Совершенствования					61	12.02

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	62	13.02
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	63	16.02
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	64	19.02
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	65	20.02
	Совершенствования					66	26.02
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	67	27.02
	Совершенствования					68	02.03
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	69	05.03

	Совершенствования						
	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	70	06.03
	Комплексный					71	12.03
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	72	13.03
						73	16.03
	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3	74	19.03
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	75	20.03
	Совершенствования					76	23.03
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	77	02.04
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3	78	03.04 06.04



	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	технические действия			79	09.04
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	80	10.04
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	81	13.04 16.04
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	82	17.04
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	83	20.04

Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	84	23.04
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	85	24.04
		Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	86	27.04
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	87	28.04
	Совершенствования					88	04.05
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	89	07.05
	Совершенствования					90	08.05
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин	Комплекс 1	91	11.05
	Учетный					92	14.05
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	93	15.05
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	94	18.05

	Комплексный					95	21.05
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплек с 4	96	22.05
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплек с 4	97	25.05
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплек с 4	98	28.05
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплек с 4	99	29.05
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплек с 4	100	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплек с 4	101	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплек с 4	102	