Министерство просвещения Российской Федерации

Департамент образования и науки Тюменской области

Упоровский муниципальный район

МАОУ Суерская СОШ

Рассмотрено

На заседании МО

Руководитель

Шестакова Л.И.

Протокол №4

От 21 июня 2022 г.

Согласовано

заместитель

директора по УМР

Та - Герман В.П.

21июня 2022г.

Утверждено

приказом директора

Суерская СОШ

Гольцман О.А.

Приказ № 192/ОД От 22июня 2022г.

Рабочая программа

Учебного предмета «Физическая культура» Для 11 класса среднего общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Токарев Сергей Николаевич

Учитель физической культуры

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе разработана на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 (с изменениями от 23 июня 2015 года);
- Приказа Минобрнауки РФ от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г, регистрационный номер 19993);
- Основной образовательной программы среднего общего образования на 2017-2019 г.г. (ФК ГОС);
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.).

УМК Физическая культура 10-11 класс/В. И. Лях

Программа разработана на 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в

будущем. <i>Базовый</i> компонент о	составляет основу общегосударственного	о стандарта общеобразовате	льной подготовки в сфере ф	изической культуры и не
зависит от региональных, нацио	иональных и индивидуальных особенносте	ей ученика.		

.

Учебно-тематический план в 10 классе

Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока
Легкая атлетика	35
Гимнастика с основами акробатики	21
Лыжные гонки	16
Спортивные игры	30
Всего часов	102

$\Pi/\mathcal{N}_{\overline{0}}$	Вид программного	Кол-во	1	2	3	4	4
	материала	часов	четверть	четверть	четверть	четв	верть
1	Знания о физической культуре			В процес	ссе урока		
2	Легкая атлетика	35	18				17

3	Спортивные игры	30		6			14	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21			21				
5	Лыжная подготовка	16				16			
	Всего часов:	102	2	24	21	3	0	2	27

Основное содержание

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладноориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

<u>Легкая атлетика. (32 ч.)</u> Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

<u>Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.)</u> Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Упражнения общей физической подготовки.

<u>Лыжные гонки.(16 ч.)</u> Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса;

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

- 2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
- **Физическая культура 8 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
- 3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
- Физическая культура 10 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
- Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.
- 4. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. М.: Просвещение, 2013 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10класс

№ п/п	Тема, содержание урока	Матер- технич. обеспеч.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Дата проведени я план	факт
І четверть Легкая атлетика -18 час						
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон.	Секундомер флажок	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). Развитие силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Правильно выполнять технику старта и стартового разгона.		
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Прыжковая яма	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Строевые упражнения. Медленный бег.	Беговая дорожка Беговая	Развитие силовых качеств. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). Совершенствование бега на	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции. Уметь: самостоятельно		

	О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.	дорожка	короткие дистанции. Развитие скоростно- сил. К-в (прыжки, многоскоки силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Беговая дорожка Прыжковая яма	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. (подтяг-ние, пресс).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	гранаты	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на средние дистанции.	
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	Беговая дорожка	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. O.P.У.	Беговая дорожка	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. (подтяг-ние, пресс).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	
9	. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	гранаты	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на короткие дистанции.	
10	Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый	Беговая	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно	

	разгон. Метание гранаты.	дорожка гранаты	метания гранаты.	выполнять комплекс ОРУ;
				Выполнять метание гранаты на дальность
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Прыжковая яма	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. подтяг-ние, пресс	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	гранаты	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	гранаты	Контроль техники метания гранаты. Развити(прыжки, многоскоки е выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.	Беговая дорожка	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости.	Беговая дорожка	Контроль бега на выносливость. Развитие ско(прыжки, многоскоки ростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Беговая Прыжковая яма дорожка	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. (прыжки, многоскоки	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в

				длину с разбега.	
17	Строевые упражнения. Медленный бег.	Беговая	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно	
	О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Прыжковая	подтяг-ние, пресс	выполнять комплекс	
		яма дорожка	Совершенствование техники	ОРУ;	
		_	прыжков в длину с разбега.	Выполнять прыжки в	
				длину с разбега.	
18	Строевые упражнения. Медленный бег.	гранаты	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно	
	О.Р.У. Метание гранаты.		метания гранаты. Развитие	выполнять комплекс	
			скоростно-силовых качеств.	ОРУ;	
				Выполнять метание	
				гранаты на дальность	
Спортив					
ные					
игры-б					
час					
(баскетб					
ол)	TDD	Б б			
19	ТБ на уроках по баскетболу Медленный	Баскетбольн	Ознакомить с техникой	Знать: правила поведения	
	бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения,	ые мячи	безопасности на уроках по	на уроке по спортивным	
	остановка, повороты. Учебная игра.		баскетболу.	играм.	
			Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно	
			перемещений, остановок,	ВЫПОЛНЯТЬ КОМПЛЕКС	
			поворотов.	ОРУ; выполнять техники	
				перемещений, остановок,	
				поворотов. Знать правила	
20	Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с	Баскетбольн	Сорожиматроромия тохимия	игры. Уметь: самостоятельно	
20	изменением направления. Броски мяча с		Совершенствование техники ведения мяча.		
	изменением направления. вроски мяча с различных точек.	ые мячи	ведения мяча. Совершенствование техники	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение	
	различных точек.		бросков мяча с различной	мяча. Выполнять броски	
			оросков мяча с различной дистанции.	мяча с дальней, средней,	
			дистапции.	короткой дистанций.	
21	Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски.	Баскетбольн	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно	
∠ 1	ттедленный ост. О.1.3. штрафиые ороски.	Dackeroombn	совершенетвование техники	J MCIB. Camocionicibno	

I	V . C				
	Учебная игра.	ые мячи	ведения мяча.	выполнять комплекс	
			Совершенствование техники	ОРУ; выполнять ведение	
			бросков мяча с различной	мяча. Выполнять броски	
			дистанции.	мяча с дальней, средней,	
				короткой дистанций.	
				Знать правила игры.	
22	Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача	Баскетбольн	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно	
	мяча в движении. Эстафеты.	ые мячи	передачи и ловли мяча.	выполнять комплекс	
				ОРУ; выполнять	
				передачи и ловли мяча в	
				движении;	
				Знать правила игры	
23	Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача	Баскетбольн	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно	
	мяча в движении. Броски мяча после	ые мячи	передачи и ловли мяча.	выполнять комплекс	
	ведения и 2-х шагов.		Совершенствование техники	ОРУ; выполнять	
			бросков мяча по кольцу, после	передачи и ловли мяча в	
			двух шагов.	движении;	
				Выполнять ведение	
				мяча;	
				Выполнять бросков мяча	
				по кольцу, после двух	
				шагов	
24	Строевые упражнения. Медленный бег.	Баскетбольн	Контроль техники бросков по	Уметь: самостоятельно	
	О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.	ые мячи	кольцу со штрафной линии.	выполнять комплекс	
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ОРУ;	
				Выполнять броски по	
				кольцу со штрафной	
				линии.	

Гимнаст ика – 21 час

		T _	T		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , 	
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые	Гимн. маты	Ознакомить с техникой	Знать: технику		
	упражнения. О.Р.У. Развитие силовых	перекладина	безопасности на уроках по	безопасности на уроках		
	качеств (подтягивание, пресс		гимнастике. Развитие	по гимнастике.		
			скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно		
			Развитие ОФП (упражнения на	выполнять комплекс		
			гибкость).силовых качеств	ОРУ;		
			·			
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание	Гимн. маты	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно		
	по канату без помощи ног. Упражнения	Перекладина	лазания по канату без помощи	выполнять комплекс		
	на перекладине.	канат	ног. Совершенствование	ОРУ;		
	•		техники выполнения	Лазать по канату без		
			Упражнений на перекладине.	помощи ног;		
			Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения		
			ОФП (прыжки с места,	на перекладине.		
			челночный бег 4х10 м).	•		
27	Строевые упражнения. О.Р.У.	Гимн. маты	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно		
	Акробатика.	Перекладина	выполнения акробатических	выполнять комплекс		
	1	1	Развитие силовых качеств	ОРУ;		
			(подтягивание, пресс	Выполнять		
			упражнений.	Акробатические		
				упражнения;		
28	Строевые упражнения. О.Р.У.	Гимн. маты	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно		
	Упражнения на перекладине.	Перекладина	выполнения упражнений на	выполнять комплекс		
		1	перекладине. Развитие силовых	ОРУ;.		
			качеств	ŕ		
29	Строевые упражнения. О.Р.У.	Гимн. маты	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно		
	Упражнения на бревне. Упражнения на	Перекладина	выполнения Упражнений на	выполнять комплекс		
	перекладине.		бревне. Совершенствование	ОРУ; выполнять		
	_		техники выполнения	упражнений на бревне;		
			Упражнений на перекладине.	выполнять упражнения		
			Развитие скоростно-силовых	на перекладине.		
			качеств. ОФП (прыжки с места,	* ' '		
			челночный бег 4х10 м).			

20	O D V V	Г	C	17	
30	О.Р.У. Упражнения на перекладине	Гимн. маты	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно	
		Перекладина	выполнения упражнений на	выполнять комплекс	
			перекладине. Развитие	ОРУ; выполнять	
			гибкости.	упражнения на брусьях.	
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание	Гимн. маты	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно	
	по канату без помощи ног. Упражнения	Перекладина	лазания по канату без помощи	выполнять комплекс	
	на перекладине.	канат	ног. Совершенствование	ОРУ;	
			техники выполнения	Лазать по канату без	
			Упражнений на перекладине.	помощи ног;	
				Выполнять упражнения	
				на перекладине.	
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие	Гимн. маты	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно	
	силовых качеств (подтягивание, пресс).	Перекладина		выполнять комплекс	
				ОРУ;	
33	Строевые упражнения. О.Р.У.	Гимн. маты	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно	
	Акробатика. Развитие силовых качеств	Перекладина	Совершенствование техники	выполнять комплекс	
	(подтягивание, пресс).	_	выполнения акробатических	ОРУ;	
	,		ОФП (упражнения на	Выполнять	
			гибкость).упражнений.	Акробатические	
			, , ,	упражнения;	
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание	Гимн. маты	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно	
	по канату без помощи ног. Развитие	Перекладина	лазания по канату без помощи	выполнять комплекс	
	силовых качеств (подтягивание, пресс).	канат	ног. Развитие с ОФП (прыжки	ОРУ; выполнять	
			с места, челночный бег 4х10	упражнений на бревне;	
			м).иловых качеств	Лазать по канату без	
			,	помощи ног;	
				, , ,	
35	Строевые упражнения. О.Р.У Развитие	Гимн. маты	. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно	
	силовых качеств (подтягивание, пресс).	Перекладина		выполнять комплекс	
	,,, -, -, -,	1 ,,		ОРУ;	
	I .		l .	,	

Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ; Выполнять комплекс ору; Ванионный бет 4х10 м). Уметь: самостоятельн выполнения; Уметь: самостоятельн выполнять комплекс ору; Сметь: самостоятельн выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений на бревне. ОРУ; Выполнять комплекс ору; В
упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бет 4х10 м). 37 Строевые упражнения. О.Р.У Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). 38 Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне Перекладина бревно бревно 39 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). 39 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). 39 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). 39 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Строевые упражнения на бревне. Строевые упражнения о о о о о о о о о о о о о о о о о о о
ОФП (прыжки с места, челночный бет 4х10 м). Заганизатические упражнения; Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Перекладина Развитие силовых качеств. Перекладина Развитие гибкости. Уметь: самостоятельн Выполнять комплекс ОРУ; ОРУ; Совершенствование техники Выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять комплекс ОРУ; Совершенствование техники Выполнения Упражнений на бревне. Выполнять упражнени на бревне; Выполнять Акробатические упражнения; Заганизатические упражнения; Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Перекладина Развитие силовых качеств Развитие силовых качеств Строевые упражнения; Строевые упражнения, пресс). Перекладина Развитие силовых качеств ОРУ; Строевые упражнения, пресс ОРУ; ОРУ;
З7 Строевые упражнения. О.Р.У Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Тимн. маты перекладина Тимн. маты перекладина перекладина Тимн. маты перекладина перекладина Тимн. маты перекладина перекладина
Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Гимн. маты силовых качеств (подтягивание, пресс). Перекладина Развитие силовых качеств. Развитие гибкости. Уметь: самостоятельн выполнять комплекс ОРУ; ОРУ; ОРУ; Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Выполнять упражнени на бревне. Выполнять Акробатические упражнения; ОРУ; Выполнять упражнения на бревне; Выполнять Акробатические упражнения; ОРУ;
Силовых качеств (подтягивание, пресс). 38 Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне Бревно Строевые упражнения на бревне ОРУ; Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнять комплекс ОРУ;. Выполнять упражнени на бревне; Выполнять Акробатические упражнения; З9 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
ОРУ;
Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне Перекладина бревно Перекладина бревно Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Выполнять упражнени на бревне; Выполнять Акробатические упражнения; Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Гимн. маты Перекладина Развитие силовых качеств Перекладина
Акробатика. Упражнения на бревне Перекладина бревно Перекладина бревно Перекладина бревно Выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне; Выполнять упражнени на бревне; Выполнять Акробатические упражнения; З9 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
бревно упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне; Выполнять Акробатические упражнения; З9 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Перекладина бревно упражнений. Совершенствование техники выполнять упражнений на бревне; Выполнять Акробатические упражнения; Развитие силовых качеств
Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне; Выполнять упражнения бревне. 39 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Тимн. маты Перекладина Тимн. маты Перекладина Перекладина Совершенствование техники выполнять упражнения на бревне; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнения на бревне; Выполнять Упражнения на бревне; Выполнять Акробатические упражнения;
выполнения Упражнений на бревне; Выполнять Акробатические упражнения; 39 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Перекладина Выполнения Упражнений на бревне; Выполнять Акробатические упражнения; Развитие силовых качеств
бревне. Выполнять Акробатические упражнения; 39 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Перекладина Бревне. Выполнять Акробатические упражнения; Развитие силовых качеств
Акробатические упражнения: О.Р.У. Развитие Силовых качеств (подтягивание, пресс). Тимн. маты Перекладина Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
39 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств силовых качеств (подтягивание, пресс). Перекладина Тимн. маты Перекладина Развитие силовых качеств
39 Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств силовых качеств (подтягивание, пресс). Перекладина Развитие силовых качеств
силовых качеств (подтягивание, пресс). Перекладина
40 Commence O.R.V. Francisco Description
40 C
40 Строевые упражнения. О.Р.У. Гимн. маты Развитие силовых качеств. Уметь: самостоятельн
Акробатика. Упражнения на бревне. Перекладина Контроль техники выполнения выполнять комплекс
Развитие силовых качеств (подтягивание, бревно акробатических упражнений. ОРУ; выполнять
пресс). Контроль техники упражнений упражнений на бревне
на бревне. Выполнять
Акробатические
упражнения;
41 Строевые упражнения. О.Р.У. Гимн. маты Совершенствование техники Уметь: самостоятельн
Упражнения на перекладине. Перекладина выполнения Упражнений на выполнять комплекс
перекладине. ОРУ; выполнять
упражнения на
перекладине.
42 Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание Гимн. маты Контроль техники лазания по Уметь: самостоятельн

	по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Перекладина канат	канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. ОФП (упражнения на гибкость).	выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног;		
43	Строевые упражнения. О.Р.У Развитие силовых качеств	Гимн. маты Перекладина	Контроль развития физических качеств. подтягивание, пресс).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс OPV;.		
44	Строевые упражнения. О.Р.У Упр-ния на перекладине.	Гимн. маты Перекладина	. Контроль техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения на перекладине.		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
46	ТБ на уроках по л/ подготовке. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	9/01	
47	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	. Лыжный комплект	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	10	
48	Повороты на месте и в движении. Бег по	Лыжный	Совершенствование техники	Уметь: выполнять	11	

	дистанции до 3 км.	комплект	поворотов.	повороты в движении, на месте;	16
49	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Лыжный комплект	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;	
				Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;	17
50	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	18
51	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	Лыжный комплект	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;	23
52	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	24
53	Подъем в гору. Спуски с горы.	Лыжный комплект	Совершенствование техники подъёма в гору. Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь:; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	25
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	30
55	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Лыжный комплект	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование	Уметь: выполнять повороты в движении, на	

	<u> </u>				
			техники подъёма в гору.	месте;	21
				Выполнять подъем в	31
				гору «полуёлочкой»;	
56	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный	Совершенствование техники	Уметь:	
		комплект	спусков с горы.	Выполнять спуски с горы	
				- в высокой, средней и	1/02
				низкой стойке;	
57	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты	Лыжный	Контроль техники	Уметь: передвигаться в	
	на месте и в движении.	комплект	попеременного	попеременном	
			четырехшажного хода.	четырёхшажном ходе;	6
			Совершенствование техники	Выполнять повороты в	
			поворотов.	движении, на месте;	
58	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный	Контроль техники подъёма в	Уметь:	7
		комплект	гору	Выполнять подъем в	
				гору «полуёлочкой»;	
59	Спуски с горы. Переход с попеременного	Лыжный	Контроль техники спусков с	Уметь: выполнять	8
	на одновременный ход.	комплект	горы.	спуски с горы - в	
	_		_	высокой, средней и	
				низкой стойке;	
60	Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный	Контроль техники	Уметь: передвигаться в	13
		комплект	прохождения дистанции на	попеременном	
			время.	четырёхшажном ходе;	
			1	1	
61	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с	Лыжный	Совершенствование техники	Уметь: передвигаться в	
	попеременного на одновременный ход.	комплект	попеременного	попеременном	
	1		четырехшажного хода.	четырёхшажном ходе;	
			Контроль техники перехода с	Выполнять переход с	
			попеременного	попеременного	
			четырёхшажного хода на	четырёхшажного хода на	
			одновременный одношажный	одновременный	
			ход.	одношажный ход	
			лод.	одношажный ход	

62	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	Баскетбольн ые мячи	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила	
				мяча, энать правила игры.	
63	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	Баскетбольн ые мячи	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	
64	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Баскетбольн ые мячи	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	
65	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	Баскетбольн ые мячи	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры	
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	Баскетбольн ые мячи	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять броски мяча с	

			1		
	1	1	1	дальней, средней,	
	1	1	1	короткой дистанций.	
		 		Знать правила игры	
67	Медленный бег, ОРУ в движении.	Баскетбольн	Закрепить технику бросков по	Уметь: самостоятельно	
	Штрафные броски. Учебная игра.	ые мячи	кольцу со штрафной линии.	выполнять комплекс	
	1	1	1	ОРУ;	
	1	1	1	Выполнять броски по	
	1	1	1	кольцу со штрафной	
	1	1	1	линии.	
		<u> </u>		Знать правила игры	
68	Медленный бег, ОРУ в движении.	Баскетбольн	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно	
	Передача и ловля мяча в движении. 2 шага	ые мячи	передачи и ловли мяча в	выполнять комплекс	
	бросок после ведения.	1	движении. Совершенствование	ОРУ;	
	1	1	техники бросков мяча по	Выполнять бросков мяча	
	1	1	кольцу, после ведения мяча и	по кольцу, после двух	
	1	1	двух шагов.	шагов.	
		<u> </u>		Знать правила игры	
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с	Баскетбольн	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно	
	различных дистанций. Учебная игра.	ые мячи	бросков мяча с различной	выполнять комплекс	
	1	1	дистанции.	ОРУ;	
	1	1	1	Выполнять броски мяча с	
	1	1	1	дальней, средней,	
	1	1	1	короткой дистанций.	
		<u> </u>		Знать правила игры	
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение	Баскетбольн	Совершенствование ведения	Уметь: самостоятельно	
	мяча в различной стойке. 2 шага бросок	ые мячи	мяча. Совершенствование	выполнять комплекс	
	после ведения.	1	техники бросков мяча по	ОРУ; выполнять ведение	
	1	1	кольцу, после ведения мяча и	мяча. Выполнять бросков	
	1	1	двух шагов.	мяча по кольцу, после	
				двух шагов.	
71	Медленный бег, ОРУ в движении.	Баскетбольн	Закрепить технику бросков по	Уметь: самостоятельно	
	Штрафные броски. Учебная игра.	ые мячи	кольцу со штрафной линии.	выполнять комплекс	
	1	1		ОРУ;	

_		T			.
				Выполнять броски по	
				кольцу со штрафной	
				линии.	
				Знать правила игры	
		•			<u>'</u>
Спортив					
ные					
игры -14					
час					
(волейбо					
`					
л) 72	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение	Волейбольн	Нижняя прямая подача на	Уметь выполнять	
12	1		тижняя прямая подача на точность по зонам и нижний		
	игроков. Верхняя передача мяча через	ые мячи		тактико-технические	
	сетку. Нижняя прямая подача на точность		прием мяча. Прямой	действия в игре	
	по зонам и нижний прием мяча. Прямой		нападающий удар в тройках.		
	нападающий удар в тройках. Учебная игра.		Учебная игра. Развитие		
	Развитие скоростно-силовых качеств.		скоростно-силовых качеств		
73	Стойки и передвижение игроков. Верхняя	Волейбольн	подача на точность по зонам и	Уметь выполнять	
	передача мяча через сетку. Нижняя прямая	ые мячи	нижний прием мяча. Прямой	тактико-технические	
	подача на точность по зонам и нижний		нападающий удар в тройках.	действия в игре	
	прием мяча. Прямой нападающий удар в		Учебная игра. Развитие		
	тройках. Учебная игра. Развитие		скоростно-силовых качеств.		
	скоростно-силовых качеств.				
74	Стойки и передвижение игроков. Верхняя	Волейбольн	Нижняя прямая подача и	Уметь выполнять	
	передача мяча в парах, тройках. Нижняя	ые мячи	нижний прием мяча. Прямой	тактико-технические	
	прямая подача и нижний прием мяча.		нападающий удар. Учебная	действия в игре	
	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		игра.	_	
	Развитие скоростно-силовых качеств.		Развитие скоростно-силовых		
	1		качеств.		
75	Стойки и передвижение игроков. Верхняя	Волейбольн	Нижняя прямая подача и	Уметь выполнять	
	передача мяча в парах, тройках. Нижняя	ые мячи	нижний прием мяча. Прямой	тактико-технические	
	прямая подача и нижний прием мяча.		нападающий удар. Учебная	действия в игре	
	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		игра.		
<u> </u>	Tapanieri ilaitagarengiiri jaapi vi teorian ili pai	1	111 Pui		

	Развитие скоростно-силовых качеств.		Развитие скоростно-силовых качеств.		
76	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Волейбольн ые мячи	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактикотехнические действия в игре.	
77	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Волейбольн ые мячи	выполнять тактико- технические действия в игре. Техника выполнения передач мяча	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре.	
78	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Волейбольн ые мячи	выполнять тактико- технические действия в игре. Техника выполнения подачи мяча	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	
79	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	Волейбольн ые мячи	выполнять тактико- технические действия в игре. Техника выполнения подачи мяча	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; Знать правила игры.	
80	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Волейбольн ые мячи	выполнять тактико- технические действия в игре. Техника выполнения подачи мяча	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре. Знать правила игры	
81	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Волейбольн ые мячи	выполнять тактико- технические действия в игре	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в	

				игре.		
				Знать правила игры		
82	Прямой нападающий удар из 3 зоны.	Волейбольн	выполнять тактико-	Уметь: самостоятельно		
	Индивидуальное и групповое	ые мячи	технические действия в игре	выполнять комплекс		
	блокирование. Учебная игра. Развитие			ОРУ;		
	координационных способностей.			тактико-технические		
				действия в игре.		
83	Прямой нападающий удар из 3 зоны.	Волейбольн	выполнять тактико-	Уметь: самостоятельно		
	Индивидуальное и групповое	ые мячи	технические действия в игре	выполнять комплекс		
	блокирование., страховка блокирующих.			ОРУ; Знать правила игры		
	Позиционное нападение со сменой мест.					
	Учебная игра.					
84	Прямой нападающий удар из 3 зоны.	Волейбольн	выполнять тактико-	Уметь: самостоятельно		
	Индивидуальное и групповое	ые мячи	технические действия в игре	выполнять комплекс		
	блокирование., страховка блокирующих.			ОРУ;		
	Позиционное нападение со сменой мест.			тактико-технические		
	Учебная игра.			действия в игре		
85	Учебная игра. Развитие координационных	Волейбольн	выполнять тактико-	Уметь: самостоятельно		
	способностей	ые мячи	технические действия в игре	выполнять комплекс		
				ОРУ;. тактико-		
				технические действия в		
				игре.		
				Знать правила игры		
86	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые	Беговая	Повторить технику	Знать: технику безопаснос	ТИ	
	упражнения. О.Р.У на месте и в движении.	дорожка	безопасности на уроках по	на уроках по спортивным	1	
	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	Флажок	лёгкой атлетике.	играм. Уметь:		
		Свисток	Совершенствование техники	самостоятельно выполнят	Ъ	
		секундомер	бега на короткие дистанции.	комплекс ОРУ; бегать		
				короткие дистанции с		
				низкого старта.		
87	Прыжки в длину с разбега. Метание	Прыжковая	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно		
	гранаты.	яма	прыжков в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	

		PROHOTH	Закрепление техники метания	RUDOHUGTI HOUNGER B THERE
		гранаты	<u> </u>	Выполнять прыжки в длину с разбега;
			гранаты.	Выполнять метание гранаты
				<u> </u>
88	For yo 2000 M. Doopyryyo ayyy I/ p (yo yygr	Беговая	Deep very a privil a servi	на дальность
88	Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-		Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно
	ние, пресс).	дорожка Флажок	Развитие силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ;
				бегать на средние дистанции.
90	П	секундомер	C	V
89	Прыжки в длину с разбега. Развитие скор	Прыжковая	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно
	сил. К-в (прыжки, многоскоки).	яма	прыжков в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ;
			Развитие скоростно-силовых	Выполнять прыжки в длину
			качеств.	с разбега;
90	. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Беговая	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно
		дорожка	бега на короткие дистанции.	выполнять комплекс ОРУ;
		Флажок		бегать короткие дистанции с
		секундомер		низкого старта.
91	. Прыжки в длину с разбега. Метание	Прыжковая	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно
	гранаты.	яма	прыжков в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ;
		гранаты	Закрепление техники метания	Выполнять прыжки в длину
			гранаты.	с разбега;
				Выполнять метание гранаты
				на дальность
92	Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-	Беговая	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно
	ние, пресс).	дорожка	Развитие силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ;
		Флажок		бегать на средние дистанции.
		секундомер		
93	Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в	гранаты	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно
	(прыжки, многоскоки).		метания гранаты. Развитие	выполнять комплекс ОРУ;
	,		скоростно-силовых качеств.	Выполнять метание гранаты
			_	на дальность
94	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Беговая	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно
		дорожка	бега на короткие дистанции.	выполнять комплекс ОРУ;
		Флажок	•	бегать короткие дистанции с

		секундомер		низкого старта.
95	.Прыжки в длину с разбега. Метание	Прыжковая	Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно
	гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние,	яма	прыжков в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ;
	пресс).	гранаты	Контроль техники метания	Выполнять прыжки в длину
			гранаты. Контроль развития	с разбега;
			силовых качеств.	Выполнять метание гранаты
0.6	E 2000 B If (Г	TC C	на дальность
96	Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-	Беговая	Контроль бега на	Уметь: самостоятельно
	ние, пресс).	дорожка	выносливость. Развитие	выполнять комплекс ОРУ;
		Флажок	силовых качеств.	бегать на средние дистанции.
97	For 100 at Poppyring area are 10 -	секундомер	Voyamoux Sovers vo	Vicery
91	. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в	Беговая	Контроль бега на короткие листанции. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;
	(прыжки, многоскоки).	дорожка Флажок		
			скоростно-силовых качеств.	бегать короткие дистанции с
		секундомер		низкого старта.
98	. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в	Беговая	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно
	(прыжки, многоскоки).	дорожка	дистанции. Развитие	выполнять комплекс ОРУ;
		Флажок	скоростно-силовых качеств.	бегать короткие дистанции с
		секундомер	1	низкого старта.
		J 1		
99	Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.	Прыжковая	Контроль техники прыжков в	Уметь: самостоятельно
	К-в (подтяг-ние, пресс).	яма	длину с разбега. Развитие	выполнять комплекс ОРУ;
		перекладина	силовых качеств.	Выполнять прыжки в длину
				с разбега;
100	. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в	Беговая	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно
	(прыжки, многоскоки).	дорожка	дистанции. Развитие	выполнять комплекс ОРУ;
		Флажок	скоростно-силовых качеств.	бегать короткие дистанции с
	1	1		1

низкого старта.

секундомер

101	. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	Беговая дорожка	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;
		Флажок	скоростно-силовых качеств.	бегать короткие дистанции с
		секундомер		низкого старта.
102	Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.	Прыжковая	Контроль техники прыжков в	Уметь: самостоятельно
	К-в (подтяг-ние, пресс).	яма	длину с разбега. Развитие	выполнять комплекс ОРУ;
		перекладина	силовых качеств.	Выполнять прыжки в длину
				с разбега;