МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КАТИЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



**Рабочая программа по**

**физической культуре**

**для 11 класса**

**Срок реализации: 1 год**

Рабочая программа составлена учителем физической культуры первой категории Гуровым В.М. на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, утвержденной приказом Минобразования России от 09.03.2004 №1312, образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Катичская СОШ» с использованием авторской программы по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных учреждений ( базовый уровень) Автор: В.И. Лях комплексная программа ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 1 – 11 классы Москва «Просвещение» 2008г.

2017

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
11 класс**

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре. Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, утвержденной приказом Минобразования России от 09.03.2004 №1312, образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Катичская СОШ» с использованием авторской программы по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных учреждений ( базовый уровень).

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней общеобразовательной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год,3 часа в неделю.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразовательной учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012..

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.

**Требование к уровню подготовки Контрольные тесты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая  способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.  Бег 30 м, с. | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекла- дине, количество раз | 10 | – |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой  перекладине, количество раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | – | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,50 | – |

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 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.

**Минимум содержания образования  
прохождения программного материала  
по физической культуре 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Базовая часть** | **Вариативная часть** | **Всего часов** |
| **1** | Основы знаний по физической культуре | **-** | **-** | **В процессе**  **занятий** |
| **3** | Гимнастика | **18** | **-** | **21** |
| **4** | Легкая атлетика | **21** | **3** | **24** |
| **5** | Лыжные гонки | **18** | **-** | **18** |
| **6** | Волейбол | **21** | **-** | **18** |
| **7** | Баскетбол | **-** | **15+6** | **21** |
| **8** | Элементы единоборства | **9** | **-** | **-** |
|  | **всего** | **87** | **15** | **102** |

1.Контрольные тесты за 1 полугодие – 2.Контрольные тесты за учебный год –

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел программы** | **Содержание учебного предмета** |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | 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.  Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. |
| 2 | Гимнастика  21ч. | Организующие команды и приемы.  ***Акробатические упражнения и комбинации***.  **Опорные прыжки**. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  ***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях***: упражнение на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). 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 |
| 3 | Легкая атлетика  24ч. | ***Специально-беговые упражнения:*** *бег* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег с ускорением на короткие и длинные дистанции. 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.  ***Прыжки:*** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»  ***Броски****:* набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. ***Метание****:* гранаты правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте на дальность |
| 4 | Лыжные гонки  18ч. | Попеременнный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием. Подъём « полуелочкой» и «елочкой». Торможение « плугом» и « упором». Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Коньковый ход. Бег 5км.(ю), 3км.(д) |
| 5 | Волейбол  18ч. | Основные правила и приемы игры.  Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. |
| 6 | Баскетбол  21ч. | Основные правила и приемы игры. Овладение элементарными умениями. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  раздела программы | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения    10  11 | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| 1 | Легкая атлетика  (10 ч.) | Основы знаний. инструктаж по ТБ №111-2,111-6,111-7 | Вводный | Низкий старт до 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Ин­структаж по ТБ | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта | Текущий |  | | |
| 2 |  | Повторение  низкий старт | Совершен­ствование ЗУН | Низкий старт бег до100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Био­химические основы бега | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта | Текущий |  | | |
| 3 |  | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» | Совершен­ствование ЗУН | Низкий старт бег 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширова­ние. Эстафетный бег. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега . Народная игра «Русская лапта» | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта | Текущий фронтальный групповой |  | | |
| 4 |  | Обучение метанию гранаты с 5-6 шагов разбега и различных положений  Урок – зачет бег 100м | Учетный | Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.  Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | Уметь метать гранату на дальность с разбега  Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 1 00 м с низкого старта | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 5 |  | Обучение прыжку в длину «прогнувшись». | 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 | Уметь совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий |  |  |
| 6 |  | Учебная игра в волейбол | Комплекс­ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Учебная игра в волейбол | Уметь совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 7 |  | Урок-зачет прыжок в длину.  Бег 2000м. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. . Специальные беговые уп­ражнения. Игра «Русская лапта» | Уметь совершать пры­жок в длину после быстрого разбега с 13—15 | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 8 |  | Обучение метанию гранаты с 5-6 шагов разбега и различных положений.  Бег 100 м. | Комплекс­ный | Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Метание гранаты на дальность. Бег 100 м | Уметь метать гранату на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| 9 |  | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» | Комплекс­ный | Метание гранаты из различных положе­ний. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды Метание гранаты на дальность. Бег 100 м Народная игра «Русская лапта» | Уметь метать гранату из различных положе­ний на дальность и в цель | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 10 |  | Урок – зачет метание гранаты, бег 100м | Учетный | Метание гранаты на дальность. Бег 100 м.ОРУ. Раз­витие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату на дальность | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 11 | Баскетбол.  (21 час) | Основы знаний, Обучение ловли и передачи мяча. Инструктаж по ТБ №111-3 | Комбини­рованный | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движе­нии. Быстрый прорыв. Развитие скорост­ных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 12 |  | Учебная игра по баскетболу | Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движе­нии. Быстрый прорыв. Развитие скорост­ных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 13 |  | Обучение бросок мяча в движении | Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции, бросок мяча в движении. Зонная за­щита. Тренировочная игра в баскетбол Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 14 |  | Повторение бросок мяча в прыжке | Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная за­щита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 15 |  | Учебная игра в мини-баскетбол | Совершен-  ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические  действия | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 16 |  | Учебная игра в баскетбол | Совершен-  ствование  ЗУН | 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. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические  действия | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 17 |  | Совершенствование передвижения и остановки игрока | Совершен-  ствование  ЗУН | 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. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические  действия | Текущий |  |  |
| 18 |  | Тренировочная игра в баскетбол | Комбинированный | 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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Тренировочная игра в баскетбол | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические  действия | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 19 |  | Обучение тактики игры в защите | Совершен-  ствование  ЗУН | 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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические  действия | Текущий |  |  |
| 20 |  | Обучение опеки игрока | Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движе­нии. Быстрый прорыв. Обучение опеки игрока. Развитие скорост­ных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 21 |  | Тренировочная игра в баскетбол | Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная за­щита. Развитие скоростных качеств. Тренировочная игра в баскетбол | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |  |
| 22 |  | Повторение броска мяча в кольцо | Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движе­нии. Быстрый прорыв. Развитие скорост­ных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 23 |  | Повторение ловли и передачи мяча | Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движе­нии. Быстрый прорыв. Развитие скорост­ных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 24 |  | Учебная игра по баскетболу | Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная за­щита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра по баскетбол | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 25 |  | Обучение бросок мяча в прыжке | Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная за­щита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 26 |  | Обучение передвижениям и остановкам игрока | Совершен-  ствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические  действия | Текущий |  |  |
| 27 |  | Урок-игра Повторение передвижений и остановки игрока. | Совершен-  ствование  ЗУН | 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. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические  действия | Текущий |  |  |
| 28 |  | Учебная игра по баскетболу | Совершен-  ствование  ЗУН | 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. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические  действия | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 29 |  | Обучение передач мяча различными способами. | Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и оста­новок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движе­нии. Быстрый прорыв. Развитие скорост­ных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 30 |  | Повторение передач мяча различными способами | Совершен-  ствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические  действия | Текущий |  |  |
| 31 |  | Тренировочная игра по баскетболу | Совершен-  ствование  ЗУН | 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. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические  действия | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 32 | Гимнастика  (18 ч.) | Основы знаний. инструктаж по ТБ№111-4 Обучение акробатическим комбинациям | Комплекс­ный | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, че­тыре, в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Обучение акробатическим комбинациям Лаза­ние по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструк­таж по ТБ | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 33 |  | Повторение акробатических комбинаций. | Учетный | Выполнение комбинации.  Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов. | Текущий |  |  |
| 34 |  | Урок- соревнование в акробатических комбинациях | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных спо­собностей. Прыжок через коня, козла | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня, козла | Текущий фронтальный групповой |  | 25.11 |
| 35 |  | Обучение упражнениям на перекладине, на рейке гимнастической скамейке. | Совершен­ствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Уп­ражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Под­тягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 36 |  | Повторение упражнений на перекладине, на рейке гимнастической скамейке. | Совершен­ствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Уп­ражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Под­тягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 37 |  | Урок-зачет в выполнении гимнастических упражнений | Комплекс­ный | Прыжок через коня, козла .  Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня, козла | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 38 |  | Обучение опорному прыжку через «козла». | Комплекс­ный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. Обучение опорному прыжку через «козла». | Уметь выполнять опорный прыжок через «козла». | Текущий |  |  |
| 39 |  | Повторение опорного прыжка через «козла». | Комплекс­ный | Прыжок через козла .Выполнение комбинации. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. | Уметь выполнять опорный прыжок через «козла». | Текущий |  |  |
| 40 |  | Урок- соревнование в гимнастических упражнениях | Совершен­ствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Уп­ражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Под­тягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 41 |  | Обучение лазанию по канату в два приема, подтягиванию | Совершен­ствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, че­тыре, в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лаза­ние по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 42 |  | Повторение лазания по канату в два приема, подтягивания | Совершен­ствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четы­ре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на пе­рекладине. Развитие силы | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 43 |  | Урок-игра Соревнование в лазании по канату и подтягивании | Совершен­ствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Уп­ражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Под­тягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 44 |  | Обучение опорному прыжку через «козла». | Совершен­ствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Уп­ражнение на гимнастической скамейке. Обучение опорному прыжку через «козла». | Уметь выполнять опорный прыжок через «козла». | Текущий |  |  |
| 45 |  | Повторение опорного прыжка через «козла». | Комплекс­ный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость Прыжок через козла | Уметь выполнять опорный прыжок через «козла». | Текущий |  |  |
| 46 |  | Урок соревнование в лазании по канату и опорном прыжке | Комплекс­ный | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных спо­собностей. Прыжок через козла Лазание по канату в два приема, на скорость. | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через козла | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 47 |  | Контрольное тестирование за 1 полугодие №1 Обучение гимнастическим стойкам на голове, руках | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных спо­собностей. Прыжок через коня, козла | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов | Текущий |  |  |
| 48 |  | Повторение акробатической комбинации | Совершен­ствование ЗУН | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня, козла | Текущий |  |  |
| 49 |  | Соревнование в выполнении гимнастических упражнений | Учетный | Выполнение комбинации. Прыжок через козла Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня, козла | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 50  50 | Лыжи  (18 ч.) | Основы знаний. инструктаж по ТБ№111-5 Обучение технике Конькового хода | Изучение нового материала | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж Бег на лыжах 3 км. Коньковый ход. Попеременный 4-х шажный ход. | Уметь владеть техникой конькового хода Попеременный 4-х,2-х шажный ход. Знать правила ТБ | Текущий |  |  |
| 51 |  | Повторение техники Конькового хода. | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход. Подъемы и спуски под уклон. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять коньковый ход. Овладеть техникой попеременным 4-х шажным ходом поворотов на месте махом, владеть техникой подьема и спуска под уклон. | Текущий |  |  |
| 52 |  | Урок – соревнование в прохождении трассы (3 км) |  | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж  Бег на лыжах 3 км. Коньковый ход | Уметь  Овладеть техникой конькового хода .Знать правила ТБ | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 53 |  | Обучение переходу с двухшажного попеременного хода на двухшажный одновременный. | Изучение нового материала  ЗУН | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж. Обучение переходу с двухшажного попеременного хода на двухшажный одновременный. Бег на лыжах 3 км | М-5-25.0, 4-27.0, 3-29.0  Д -5-18.30. 4-19.0, 3-20.0 | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 54 |  | Повторение перехода с двухшажного попеременного хода на двухшажный одновременный. | Совершенствование ЗУН | Передвижение попеременным 2-х, 4-х шажным ходом 5 км. Переход с попеременного хода на одновременныйПодъемы и спуски под уклон.Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять Переход с попеременного хода на одновременный .Овладеть техникой попеременным 2-х, 4-х лажным ходом поворотов на месте махом, владеть техникой подъема и спуска под уклон. | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 55 |  | Урок-игра Игра «Гонки с выбыванием» | Совершенствование ЗУН | Передвижение попеременным 2-х,4-х шажным ходом 5 км. Переход с попеременного хода на одновременный Игра «Гонки с выбыванием»Подъемы и спуски под уклонРазвитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять Переход с попеременного хода на одновременный .Овладеть техникой попеременным 2-х, 4-х шажным ходом поворотов на месте махом, владеть техникой подъема и спуска под уклон. | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 56 |  | Обучение переходу с одновременного хода на попеременные. | Совершенствование ЗУН | Равномерное продвижение до 5 км. Переход с попеременного на одновременный ход. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Знать правила ТБ при занятиях лыжной подготовки | Текущий |  |  |
| 57 |  | Повторение перехода с одновременного хода на попеременные. | Совершенствование ЗУН | Переход с попеременного 2-х шажного хода на одновременный 2-х шажный ход и наоборот. Подъем «елочкой», поворот и торможение «плугом». Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять переход с хода на другой ход. Подъем «елочкой», поворот и торможение «плугом» | Текущий |  | 27.01 |
| 58 |  | Урок-игра Игра «Биатлон» | Совершенствование ЗУН | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж . Игра «Биатлон» Бег на лыжах 5 км.(ю), 3 км (д) | М-5-25.0, 4-27.0, 3-29.0  Д -5-18.30. 4-19.0, 3-20.0 | Текущий фронтальный групповой |  | 30.01 |
| 59 |  | Обучение подъему «елочкой», торможению «плугом». | Совершенствование ЗУН | Передвижение попеременным 2-х, 4-х шажным ходом 3 км. Подъемы и спуски под уклон. Преодоление бугров и впадин. Обучение подъему «елочкой», торможению «плугом». Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Овладеть техникой попеременным 4-х, 2-х шажным ходом поворотов на месте махом, владеть техникой подъема и спуска под уклон | Текущий |  | 1.02 |
| 60 |  | Повторение подъему «елочкой», торможению «плугом». | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход. Равномерное продвижение до 5 км. Повторение подъему «елочкой», торможению «плугом». Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Знать правила ТБ при занятиях лыжной подготовки | Текущий |  |  |
| 61 |  | Урок – зачет на дистанции (5 и3 км) | Учетный | Бег на лыжах 5 км.(ю), 3 км. (д)  Подъемы и спуски под уклон. Преодоление бугров и впадин. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Бег с соревновательной скоростью.  М-5-25.0, 4-27.0, 3-29.0  Д -5-18.30. 4-19.0, 3-20.0 | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 62 |  | Обучение переходу с одновременного хода на попеременные. | Совершенствование ЗУН | Равномерное продвижение до 5 км. Переход с попеременного на одновременный ход  Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Знать правила ТБ при занятиях лыжной подготовки | Текущий |  |  |
| 63 |  | Повторение с одновременного хода на попеременные. | Совершенствование ЗУН | Переход с попеременного 2-х шажного хода на одновременный 2-х шажный ход и наоборот. Подъем «елочкой», поворот и торможение «плугом». Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять переход с хода на другой ход. Подъем «елочкой», поворот и торможение «плугом» | Текущий |  | 10.02 |
| 64 |  | Урок-игра Игра «Биатлон» | Совершенствование ЗУН | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж . Игра «Биатлон» Бег на лыжах 5 км.(ю), 3 км (д) | М-5-25.0, 4-27.0, 3-29.0  Д -5-18.30. 4-19.0, 3-20.0 | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 65 |  | Обучение преодолению спусков и бугров | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход. Подъемы и спуски под уклон. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь  владеть техникой подъема и спуска под уклон. | Текущий |  |  |
| 66 |  | Повторение преодоления спусков и бугров |  | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж Бег на лыжах 3 км.(д), 5км. (ю) Коньковый ход | Уметь  Овладеть техникой подъема и спуска под уклон. | Текущий |  |  |
| 67 |  | Урок-игра Игра «Биатлон» | Совершенствование ЗУН | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж . Игра «Биатлон». Бег на лыжах 5 км.(ю), 3 км (д) | М-5-25.0, 4-27.0, 3-29.0  Д -5-18.30. 4-19.0, 3-20.0 | Текущий фронтальный групповой |  |  |
| 68 | Волейбол  (21 час) | Основы знаний. инструктаж по ТБ№111-3 Обучение верхней подаче | Изучение нового материала | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя подача. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 69 |  | Повторение техники верхняя подача мяча. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 70 |  | Учебная игра в волейбол | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сет­ки. Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 71 |  | Обучение приему снизу и нижней подаче мяча. | Совершен­ствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сет­ки. Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 72 |  | Повторение приема снизу и нижней подачи мяча. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  | 3.03 |
| 73 |  | Учебная игра в волейбол | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 74  74 |  | Обучение нападающему удару и блокированию | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сет­ку. Прием мяча двумя руками снизу. Пря­мой нападающий удар через сетку. Напа­дение через 3-ю зону. Групповое блокиро­вание и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  | 10.03 |
| 75 |  | Повторение нападающего удара и блокирования | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сет­ки. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 76 |  | Учебная игра в волейбол | Совершен­ствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сет­ки. Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 77 |  | Обучение верхней передаче мяча в парах и в прыжке | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сет­ку. Прием мяча двумя руками снизу. Пря­мой нападающий удар через сетку. Напа­дение через 3-ю зону. Групповое блокиро­вание и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  | 20.03 |
| 78 |  | Повторение верхней передачи мяча в парах и в прыжке | Совершен­ствование ЗУН | 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 | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 79 |  | Учебная игра в волейбол | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сет­ки. Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 80 |  | Обучение приему мяча снизу и нижней подачи мяча. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сет­ки. Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 81 |  | Повторение приема мяча снизу и нижней подачи мяча. | Совершен­ствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сет­ки. Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 82 |  | Тренировочная игра в волейбол | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 83 |  | Обучение технике нападающего удара и блокирования.. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 84 |  | Повторение техники нападающего удара и блокирования.. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сет­ку. Прием мяча двумя руками снизу. Пря­мой нападающий удар через сетку. Напа­дение через 3-ю зону. Групповое блокиро­вание и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 85 |  | Учебная игра в волейбол. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сет­ку. Прием мяча двумя руками снизу. Пря­мой нападающий удар через сетку. Напа­дение через 3-ю зону. Групповое блокиро­вание и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 86 |  | Обучение нападению через третью зону и групповому блокированию | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сет­ки. Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 87 |  | Повторение нападения через третью зону и групповому блокирования | Совершен­ствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сет­ки. Учебная игра. Развитие координацион­ных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 88 |  | Учебная игра в волейбол. | Совершен­ствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 89 | Легкая атлетика  (14 ч.) | Основы знаний. инструктаж по ТБ№111-2 Обучение эстафетному бегу | Вводный | Низкий старт до 60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Ин­структаж по ТБ | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта | Текущий |  |  |
| 90 |  | Повторение эстафетного бег. | Совершен­ствование ЗУН | Низкий старт до60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Био­химические основы бега | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку | Текущий |  |  |
| 91 |  | Урок – соревнование в эстафетном беге | Совершен­ствование ЗУН | Низкий старт до 60м Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширова­ние. Эстафетный бег. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта. передавать эстафетную палочку | Текущий |  |  |
| 92 |  | Обучение стартовому разгону, бегу по дистанции, финишу Бег 100 м | Учетный | Обучение стартовому разгону, бегу по дистанции, финишу .Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 1 00 м с низкого старта | Текущий |  |  |
| 93 |  | Повторение стартового разгона, бега по дистанции, финиша. | Изучение нового ма­териала | Стартовый разгону, бегу по дистанции, финишу.  Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 1 00 м с низкого старта | Текущий |  |  |
| 94 |  | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» | Комплекс­ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков Игра «Русская лапта» | Уметь играть в «Русскую лапту», знать правила | Текущий |  |  |
| 95 |  | Обучение прыжку в длину «прогнувшись» | Учетный | Прыжок в длину,бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в длину способом «прогнувшись» | Уметь совершать пры­жок в длину после быстрого разбега с 13—15 | Текущий |  |  |
| 96 |  | Повторение прыжка в длину «прогнувшись», метание гранаты | Комплекс­ный | Повторение прыжка в длину «прогнувшись». Метание гранаты из различных положе­ний. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Уметь метать гранату из различных положе­ний на дальность и в цель | Текущий |  |  |
| 97 |  | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» | Комплекс­ный | Метание гранаты на дальность, бег 100 ОРУ. Раз­витие скоростно-силовых качеств Игра «Русская лапта» | Уметь играть в «Русскую лапту», знать правила | Текущий |  |  |
| 98 |  | Обучение метанию гранаты на дальность | Комплекс­ный | Обучение метанию гранаты на дальность. Прыжок в длину на результат. Бег 1000 м Развитие скоростно-силовых качеств Метание гранаты на дальность | Уметь метать гранату из различных положе­ний на дальность и в цель | Текущий |  |  |
| 99 |  | Повторение метания гранаты на дальность | Комплекс­ный | Метание гранаты на дальность Бег на результат 100 м. Эстафетный бег, бег 2000 м.(д), 3 000 м. (ю)  Развитие скоростных способностей | Уметь метать гранату из различных положе­ний на дальность и в цель | Текущий |  |  |
| 100 |  | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» | Комплекс­ный | Метание гранаты на дальность, бег 100 ОРУ. Раз­витие скоростно-силовых качеств Игра «Русская лапта» | Уметь играть в «Русскую лапту», знать правила | Текущий |  |  |
| 101 |  | Контрольные тесты  За учебный год №2 | Учетный | Прыжок в длину на результат. Бег 100м., метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств . Контрольные тесты | Уметь совершать пры­жок в длину после быстрого разбега с 13—15 шагов | Текущий |  |  |
| 102 |  | Урок- зачет в легкоатлетических упражнениях | Учетный | Бег 2000м. Игра «Русская лапта» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в «Русскую лапту», знать правила | Текущий |  |  |

Всего 102ч.