

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №10»

«Рекомендовано к использованию»

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководителем ШМО:

Директор МКОУ «СШ №10»

Протокол № 1 _____
от 30 августа 2023 года

Н. С. Петрушина
Приказ № 70 _____
31 августа 2023 г.

Рассмотрена на педагогическом совете

Протокол № 1 _____

От 30 августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для _____
11 класса
или название курса основное общее
(начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования)

Базовый

(уровень: базовый, профильный, общеобразовательный, специального коррекционного обучения)

Учитель: Павлов Вячеслав Николаевич

Квалификационная категория: Первая

Ефремов 2023 г.

Рабочая программа по **физической культуре для 11 класса** составлена на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 11 классе с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

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

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

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

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Учебные нормативы

№	Упражнение	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	14,2	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	38	32	26	23	18	12
3	Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
4	Бег 2000 м, мин				10.00	11.30	12.30
5	Бег 3000 метров, мин.	15.00	16.00	17.00			
6	Прыжок в длину с места, см	240	220	200	205	195	180
7	Льжные гонки 1 км				5.30	6.00	6.30
	Льжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.00	12.00	13.00
	Льжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
	Льжные гонки 5 км	27.00	29.00	31.00	34.00	35.00	37.00
8	Бег 30 метров	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
9	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120	140	130	120
10	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				22	17	13
11	Подтягивание из виса	12	10	8			
12	Подъем переворотом	4	3	2			
13	Челночный бег 5X20	20,2	22,0	25,0	21,5	23,0	26,0

14	Кросс 1000 м.	3.30	3.40	3.55			
----	---------------	------	------	------	--	--	--

Содержание учебного предмета, с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:

- *Социо-культурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

- *Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- *Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление и совершенствование навыков закаливания:

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

Спортивные игры

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Календарно-тематическое планирование

№ ур ок а	Тема урока	Содержание урока	Планируемые результаты Знать Уметь	Формы контроля и видов деятельнос ти обучающи хся	Дата проведения	
					По плану	Фактич.
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий		
2	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	текущий		
3	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тест челночный бег 3 x 10 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный		
4	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный		
5	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный		
6	Развитие выносливости в беге 1000м.	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие выносливости в беге 1000м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учетный		

7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий		
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест подтягивание.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. Тест подтягивание.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий		
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тест прыжки в длину с места.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Учетный		
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Учетный		
11	Метание гранаты на дальность из разных положений.	Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		
12	Метание гранаты на дальность с разбега.	Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		
13	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.	Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		

14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		
15	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Учётный		
Спортивные игры (12 часов)						
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	текущий		
17	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий		
18	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий		

19	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий		
20	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий		
21	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий		
22	Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий		
23	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий		
24	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 *	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий		

		3 игрока). Учебная игра.				
25	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий		
26	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий		
27	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы	текущий		
Гимнастика (21 час)						
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Развитие гибкости и координации.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации .	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения, демонстрировать комплекс упражнений на гибкость.	Выполнять упражнения для укрепления зрения и упражнения для профилактики		

				и простуд. заболеваний		
29	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения	текущий		
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	текущий		
31	Метание набивного мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	текущий		
32	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь выполнять акробатические элементы.	текущий		
33	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Подтягивание на перекладине.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь выполнять акробатические элементы.	учётный		
34	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	Уметь выполнять акробатические элементы.	учётный		

35	Комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.			
36	Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – перекладина средняя- подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Девушки – низкая перекладина- вскок на нижнюю жердь хватом сверху, оборот вперед, соскок прогнувшись. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Уметь демонстрировать комплекс упражнений в висах и упорах.	учётный		
37	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	ОРУ на осанку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	текущий		
38	Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание набивного мяча из – за головы . Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Общеразвивающие упражнения на осанку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	текущий		
39	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Уметь демонстрировать прыжки через гимнастическую скакалку.	Качественный критерий оценки уровня достижения		

				обучающего я.		
40	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь демонстрировать опорные прыжки.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.		
41	Опорный прыжок: юноши–прыжок согнув ноги, девушки прыжок боком.	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь демонстрировать опорные прыжки.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.		
42	Опорный прыжок. Акробатическая связка.	Опорный прыжок. : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий		
43	Опорный прыжок. Акробатическая связка на 32 счёта.	Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад..Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий		
44	Акробатическая связка - комбинация. Равновесие на одной, выпад вперед. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	Акробатическая связка -комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий		

45	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Развитие координационных способностей.	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элемен	текущий		
46	Упражнения в равновесии. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	текущий		
47	Опорный прыжок. Комбинация на 32 счёта. Ритмическая гимнастика.	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь выполнять комбинацию на 32 счёта ,опорный прыжок через коня,козла.	текущий		
48	Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в вися, в вися лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.	Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в вися, в вися лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.	Уметь выполнять комбинацию на 32 счёта ,опорный прыжок через коня,козла.	текущий		
Лыжная подготовка(21 час)						
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.	текущий		

50	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	Уметь перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной местности с различной скоростью.	Текущий		
51	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	Уметь Выполнять стартовый вариант 1вр 1ш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	текущий		
52	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	текущий		
53	Одновременный одношажный ход. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	текущий		
54	Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	текущий		
55	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	текущий		
56	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	Уметь преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	текущий		
57	Преодоление бугров и впадин при преодолении	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при	Уметь преодолевать естественные	текущий		

	дистанции.	преодоления дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.			
58	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	текущий		
59	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3,5 км	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	Текущий		
60	Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	текущий		
61	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	текущий		
62	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	текущий		
63	Передвижение изученными способами по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	текущий		
64	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	текущий		
65	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8км	текущий		

	5 км (девушки) и до 6 км (юноши)					
66	Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км(ю),4 км (д) с переменной скоростью.	Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км(ю),4 км (д) с переменной скоростью.	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8 км	Учётный		
67	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 5-6 км	текущий		
68	Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8км	текущий		
69	Урок - соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	Уметь передвигаться с соревновательной скоростью.	Учётный		
Спортивные игры (12 часов)						
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	текущий		
71	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий		

72	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий		
73	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий		
74	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий		
75	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий		
76	Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без и с сопротивлением защитников. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий		
77	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий		

		действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.				
78	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий		
79	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий		
80	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий		
81	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы	текущий		
Лёгкая атлетика (20)						
82	Прыжки в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь демонстрировать специальные беговые упражнения для прыжках в высоту.	текущий		
83	Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку	Уметь демонстрировать разбег и отталкивание в прыжках	текущий		
84	Прыжки в высоту. Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь подобрать индивидуальный разбег в прыжках в высоту.	текущий		

85	Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	Уметь демонстрировать переход через планку и приземление.	учётный		
86	Урок соревнования в прыжках в высоту	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	Уметь демонстрировать переход через планку и приземление.	учётный		
87	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий		
88	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный		
89	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Тест челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег.	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тест челночный бег 3 x 10 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный		
90	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный		
91	Развитие скоростных качеств. Бег на результат	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной	Учётный		

	100 м. Эстафетный бег.		скоростью 100 м			
93	Развитие выносливости в беге 1000м.	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие выносливости в беге 1000м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учетный		
94	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий		
95	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест подтягивание.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. Тест подтягивание.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий		
96	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тест прыжки в длину с места.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий		
97	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Учетный Юноши: «5» 460; «4» – 430; «3» – 410 Девушки: «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см		
98	Метание гранаты на дальность из разных положений.	Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		
99	Метание гранаты на дальность с разбега.	Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		

100	Совершенствование. техники метания гранаты на дальность с разбега.	Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		
101	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		
102	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.	Учётный Юноши:300 0 м. «5» –13,00; «4» –14,00; «3» – 15,00 Девушки:20 00 м. 5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30		