

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области

Администрация Алексеевского муниципального района

МБОУ Алексеевская СШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей ФК и ОБЖ

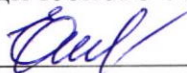


Медведева О.С.

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета



Емельянова Е.В.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Пригода С.В.

Приказ №180 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

ст. Алексеевская 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии с требованием ФГОС СОО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования", и авторской программы «Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы: 10-11: предметная линия учебников В.И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». На его преподавание отводится 102 часа (3 часа в неделю).

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуры является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся основной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Цель урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр (27 часов для 11 класса)

Содержание программы

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

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, местных особенностей работы школы.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Вариативная часть :

Часы вариативной части использованы в раздел спортивные игры «Баскетбол». (27 часов).

Данная программа внесены следующие изменения:

- 1) На лёгкую атлетику и кроссовую подготовку добавлено 18 часов из раздела «Лыжная подготовка».
- 2) На спортивные игры добавлено 27 часов из вариативной части.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Данная рабочая программа для **11** класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Учащийся научится:

характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;

- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;

Овладеет умениями:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Учащийся получит возможность научиться

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладеет правилами 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.
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 11-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30, 60, и 100 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на использование *учебно-методического комплекса:*

1) Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений /[.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю Торочкова и др.], под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд.-М.: Просвещение, 2016.

Материально-технические средства:

- 1) Оборудование для проведения занятий по спортивным играм в комплекте: волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи.
- 2) Оборудование для проведения занятий по гимнастике в комплекте: брусья, гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, гимнастические кольца, перекладина, гимнастический конь, гимнастический козёл, шведская стенка, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастический мост.
- 3) Оборудование для проведения занятий по лёгкой атлетике: Конусы, набивные мячи, мячи для метания, граната, ядро, яма для прыжка в длину с разбега, оборудование для прыжков в высоту.
- 4) Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений /[.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю Торочкова и др.], под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд.-М.: Просвещение, 2016.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с «Положением о системе оценок текущей и итоговой успеваемости».

Контрольные нормативы и испытания
по физической культуре для учащихся основной школы
для 10-11 классы

(на основе федеральной комплексной программы физического
Воспитания учащихся: авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010 г.)

Пояснительная записка.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для средней школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010 г.) и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 10-11 классы (автор А.П. Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках (*см. таблицы*).

11 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения		Показатели					
		Мальчики			Девочки		
Учащиеся		Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
11 класс	Челночный бег 3x10 м, секунд	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
11 класс	Бег 30м, секунд	4.4	4.7	5.1	5.0	5.3	5.7
11 класс	Бег 1000 м. минут	3.30	3.50	4.20	3.50	4.20	4.50
11 класс	Бег 500 м. минут	2.10	2.30	2.50	2.10	2.20	2.50
11 класс	Бег 60 м, секунд						
11 класс	Бег 3000м.(ю) минут, Бег 2000м.(д) минут.	12.20	13.00	14.00	10.00	11.10	12.20
11 класс	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
11 класс	Подтягивание на высокой перекладине	12	9	5	18	13	6
11 класс	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11 класс	Нашагивание за 1 минуту	65	60	55	55	50	45
11 класс	Подъем туловища за 1 мин. лежа на спине, руки за головой, количество раз	55	49	45	42	36	30

11 класс	Прыжок на скакалке, за 30 сек, Количество раз.	70	65	55	80	75	65
11 класс	Метание гранаты (ю)-700гр, (д)-500гр, на дальность.	36	32	28	22	18	14
11 класс	Прыжки в длину с разбега.	460	430	410	400	370	340
11 класс	Бросок набивного мяча, м	795	600	480	580	470	405
11 класс	Последовательное выполнение пяти кувырков. с	10	12	14	14	16	17
11 класс	Наклон вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11 класс	6-ти минутный бег	1500	1400	1300	1200	1100	1000

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11ч) юноши							
Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч)	1.Изучение нового материала	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. ОРУ. Бег на результат(30м). Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий	Комплекс 1	01.09	
	2.Совершенствование	Низкий старт (30м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий	Комплекс 1	05.09	
	3.Совершенствования	Низкий старт (30м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий	Комплекс 1	07.09	
	4.Совершенствования			Текущий	Комплекс 1	08.09	
	5Учетный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий Бег 100м Мальчики «5»-13.5с «4»-14.00с «3»-14.3с	Комплекс1	12.09	

Прыжок в длину. Способом согнув ноги. Метание гранаты (3ч)				Девочки «5»-16.00 с «4»-17.0с «3»-17.05с		
	6.Комплексный	Прыжок в длину способом «Прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы прыжков.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 1	14.09
	7.Комбинированный			Текущий	Комплекс 1	15.09
	8.Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Текущий Мальчики: «5»-460см «4»-430см «3»-410см Девушки «5»-410см «4»-380см «3»-360см	Комплекс 1	19.09
	9.Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Биохимическая основы метания гранаты..	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 1	21.09
Бег на средние дистанции (2ч)	10. Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 1	22.09

	11.Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность.	Метание гранаты: мальчики «5»-36м «4»-32м «3»-28м девочки «5»-23м «4»-19м «3»-17м	Комплекс 1	26.09	
Кроссовая подготовка (10ч).							
Бег по пересеченной местности, (10ч).	12.Комплексный	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до25 мин</i>). Преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1	28.09	
	13.Комплексный	Бег под гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.		Текущий	Комплекс 1	29.09	
	14.Совершенствование	Бег (22мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до25 мин</i>). Преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1	03.10	
	15.Совершенствования	Бег под гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.		Текущий	Комплекс 1	05.10	
	16.Совершенствования	Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до25 мин</i>). Преодолевать препятствия.				06.10
	17.Совершенствование	Бег (23мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до25 мин</i>). Преодолевать	Текущий	Комплекс 1		10.10

	18.Совершенствования	беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	препятствия.			12.10
	19.Совершенствоания	Бег (23мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до25 мин</i>). Преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1	13.10
	20.Совершенствования	Бег (23мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до25 мин</i>). Преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1	17.10
	21.Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до25 мин</i>). Преодолевать препятствия.	3000м Юноши «5»-13.00м «4»-14.00м «3»-15.00м 2000м Девушки«5» -10.10м «4»-11.40м «3»-12.00м	Комплекс 1	19.10
Гимнастика (18ч).						
Висы и упоры (11ч).	22.Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс2	20.10
	23.Совершенствован ия	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс2	24.10

24.Совершенствован ия	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.			26.10
25.Совершенствован ие			Текущий	Комплекс2	27.10
26.Совершенствован ие	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.			07.11
27.Совершенствован ие	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.		Комплекс2	09.11
28.Совершенствован ие	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.		Комплекс2	10.11
29.Совершенствован ия	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс2	14.11
30.Совершенствован ия	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема. Без помощи ног. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс2	16.11
31.Совершенствован ия					17.11
32.Учетный	Подтягивание на перекладине.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые	Подтягиван	Лазание (6	

		Лазание по канату. ОРУ на месте.	приемы; выполнять элементы на перекладине; Лазать по канату.	ие. Юноши «5»-12р «4»-10р «3»-7р Девушки «5»-18р «4»-15р «3»-8р	м) «5»-11с «4»-13с «3»-15с	21.11
Акробатические упражнения Опорный прыжок. (10ч)	33.Совершенствован ия	Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять Акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс2	23.11
	34.Совершенствован ия			Текущий	Комплекс2	24.11
Акробатика (6ч).	35.Совершенствован ия	Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять Акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс2	28.11
	36.Совершенствован ия	Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять Акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс2	30.11
	37.Совершенствован ия	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок в перед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок	<i>Уметь:</i> выполнять Акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс2	01.12

		через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.				
	38.Совершенствован ия	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок в перед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять Акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс2	05.12
	39.Совершенствован ия			Текущий	Комплекс2	07.12
	40.Совершенствован ия			Текущий	Комплекс2	08.12
	41.Совершенствован ия	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок в перед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять Акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс2	12.12
	42.Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	<i>Уметь:</i> выполнять Акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Оценка техники выполнения комбинации из пяти элементов.	Комплекс2	14.12
Спортивные игры (42ч)						
Волейбол (21ч)	43.Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками с низу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных и способностей. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	15.12

	44.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками с низу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных и способностей.	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	19.12
	45.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками с низу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных и способностей.	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			21.12
	46.Совершенствования.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками с низу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных и способностей.		Текущий	Комплекс 3	22.12
	47.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками с низу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных и способностей.	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	26.12
	48.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	28.12

		координационных и способностей				
	49.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных и способностей	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	29.12
	50.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных и способностей	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	09.01
	51.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных и способностей		Текущий	Комплекс 3	11.01
	52.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных и способностей	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			12.01
				Текущий	Комплекс 3	
	53.Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	16.01

		через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных и способностей				
	54.Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных и способностей	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	18.01
	55.Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных и способностей	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	19.01
	56.Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных и способностей	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	23.01
	57.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	25.01
	58.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	26.01

		Учебная игра. Развитие координационных и способностей				
	59.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных и способностей	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	30.01
	60.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных и способностей	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	01.02
	61.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации			02.02

Баскетбол (21ч)	62.Совершенствования	передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных и способностей	тактико-технические действия.			06.02
	63.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных и способностей	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			08.02
	Баскетбол (21ч).					
	64.Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	09.02

65.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	13.02
66.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	15.02
67.Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	16.02
68.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. одной рукой от плеча. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	20.02
69.Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	22.02
70.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	27.02

	71.Совершенствования	прыжке со средней дистанции. одной рукой от плеча. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств		Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3	29.02
	72.Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. одной рукой от плеча. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	01.03
	73.Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. одной рукой от плеча. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств		Текущий	Комплекс 3	05.03
	74.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. одной рукой от плеча. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники	Комплекс 3	07.03
	75.Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. одной рукой от плеча. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	броска в движении Текущий	Комплекс 3	12.03
	76.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	14.03

	77.Совершенствования	движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств				15.03		
	78.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. (Вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	26.03		
	79.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов видения и броска. Индивидуальные действия в защите. (Вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			28.03
	80.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов видения и броска. Индивидуальные действия в защите. (Вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке.				29.03
	81.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Комплекс 3			02.04

		различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов видения и броска. Индивидуальные действия в защите. (Вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	действия			
	82.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов видения и броска. Индивидуальные действия в защите. (Вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	04.04
	83.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов видения и броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	05.04

		заслон. Развитие скоростных качеств				
	84.Совершенствованея	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов видения и броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	09.04
Кроссовая подготовка (8ч).						
Бег по пересеченной местности (8ч).	85.Совершенствования	Бег (25мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25мин). Преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	11.04
	86.Совершенствования	Бег (25мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25мин). Преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4	12.04
	87.Совершенствования	Бег (25мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Бег в гору.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25мин). Преодолевать препятствия			16.04
	88.Совершенствования	Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 4	18.04

	89.Совершенствования	Бег (25мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Бег в гору.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25мин). Преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4	19.04
	90.Совершенствования	Спортивная игра «Русская лапта». Развитие выносливости				
	91.Учетный	Бег (3000м) на результат. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25мин). Преодолевать препятствия	Юноши «5»-13.00м «4»-14.00м «3»-15.00м Девушки «5»-10.00м «4»-11.20м «3»-12.00м	Комплекс 4	25.04
	92.Учетный				Комплекс 4	26.04
Легкая атлетика (9ч).						
Спринтерский бег, Прыжки в высоту (4ч)	93.Комплексный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Челночный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Комплекс 4	02.05
	94.Комплексный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Комплекс 4	03.05
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч).	95.Комплексный	Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		Текущий Текущий	Комплекс 4 Комплекс 4	07.05
	96.Учетный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Прикладное значение	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Юноши «5»-13.5с «4»-14.0с «3»-14.3с Девушки «5»-13.5с		14.05

		легкоатлетических упражнений.		«4»-14.0с «3»-14.3с		
Метание гранаты. (3ч)	97.Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 4	16.05
	98.Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 4	17.05
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч).	99.Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность.	Юноши «5»-32м «4»-28м «3»-26м Девушки «5»-32м «4»-28м «3»-26м	Комплекс 4	21.05
	100.Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4	23.05
	101.Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4	24.05
	102.Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Юноши «5»-13.5с «4»-14.0с «3»-14.3с Девушки	Комплекс 4	24.05

				«5»-13.5c «4»-14.0c «3»-14.3c		
--	--	--	--	-------------------------------------	--	--