**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Джидинская средняя общеобразовательная школа»**

**671900, Бурятия, Джидинский район, с. Джида, ул. Школьная-19, тел. 8-301-34-97-4-84, факс 8-301-34-97-4-84,**

**e-mail:** **chkolag-da@mail.ru**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ:

методическим объединением Заместитель директора по УР Директор \_\_\_\_\_\_ /И.С. Малова/

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.И. Полежаева/ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г Приказ №\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура 10-11 класс**

ступень обучения - среднее общее образование

уровень - базовый

Рабочая программа составлена на основе программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 10 –11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2005).

Составитель: Марадудин Романи Арсентьевич, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

с. Джида

2014

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 10–11 классов**

Развернутое тематическое планирование разработано на основе программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 10 –11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2005).

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихсяна основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути. Третий час физической культуры введён как игровой урок по проходяшим темам и направлен на развитие двигательных действий.

***Главной целью школьного образования*** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

– Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

– Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

– Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

– Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

– Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

– Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

– Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

– Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

– Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть – 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений**.**

***Компетентностный подход*** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познава-тельной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций**.

***Личностная ориентация***образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры*,* усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

***Деятельностный* *подход*** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как ***общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности***, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуребудет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познаватель-ной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность учащихся* – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках ***информационно-коммуникативной деятельности***, в том числе способностейпередавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию ***информационной компетентности учащихся:*** формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися ***коммуникативной компетенцией***: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков ***рефлексивной деятельности*** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на ***воспитание*** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взглядыи на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10–11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9–11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

 **Требования к уровню подготовки**

**учащихся 10–11 классов**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

–правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится (102) часов в год.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

 **Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.**Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

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

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол**

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

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

**Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** 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**

**10–11 классы.** 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.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/сБег 30 м/с | 14,35,0 | 17,55,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

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

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-вочасов | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовкиобучающихся | Видконтроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | **Легкая****атлетика** | Спринтерский бег | 6 | Вводный | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| **2** |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| **3** |  |  |  | Игровой | Футбол, Лапта, двусторонняя игра. |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| **5** |  |  |  | Учетный | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | «5» –13,5;«4» –14,0;«3» –14,3 | Ком-плекс 1 |  |  |
| **6** |  |  |  | Игровой | Футбол, Лапта, двусторонняя игра. |  |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 7 |  | Прыжокв длину | 4 | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| *8* |  |  |  | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| *9* |  |  |  | Игровой |  Футбол. Двусторонняя игра. |  |  |  |  |  |
| *10* |  |  |  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств  | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | «5» – 450 см;«4» – 420 см;«3» – 410 см | Ком-плекс 1 |  |  |
| *11* |  | **Метание** | 5 | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | **Уметь** метать мяч на дальность с разбега |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| *12* |  |  |  | Игровой |  Футбол. Двусторонняя игра. |  |  |  |  |  |
| *13* |  |  |  | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| *14* |  |  |  | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать гранату на дальность | «5» – 32 м;«4» – 28 м;«3» – 26 м | Ком-плекс 1 |  |  |
| *15* |  |  |  | Игровой |  Футбол. Двусторонняя игра. |  |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 216 | **Кроссовая****подготовка** | Бег по пересеченной местности | 9 | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды6-ти минутный бег. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| *17* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| *18* |  |  |  | Игровой | Спортивные игры. |  |  |  |  |  |
| *19* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| *20* |  |  |  | Учетный | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | «5» – 13,50;«4» – 14,50;«3» – 15;50 | Ком-плекс 1 |  |  |
| *21* |  |  |  | Игровой | Спортивные игры. |  |  |  |  |  |
| *22* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Бег 5000м(ю), 3000м.(д) без учёта времени. | **Уметь** бежать в равномерном темпе предложенную дистанцию | Без перехода на ходьбу. |  |  |  |
| *23* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  |  |  |  |
| *24* |  |  |  | Игровой | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. |  |  |  |  |  |
| *25* |  |  |  | Комплексный | Самостоятельные занятия физическими упражнениями.  | **Уметь** ставить задачу и решать её в процессе занятий физическими упражнениями. |  |  |  |  |
| *26* |  |  |  | Комплексный | Отработка навыков самоподготовки. | **Уметь** ставить задачу и решать её в процессе занятий физическими упражнениями. |  |  |  |  |
| *27* |  |  |  | комплексный | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | **Уметь** ставить задачу и решать её в процессе занятий физическими упражнениями. |  |  |  |  |
| 31/28 | **Гимнастика** | Висы и упоры.Опорный прыжок | 8 | Комбинированный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |  | Ком-плекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 2/29 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| 3/30 |  |  |  | Повторения | Повторения материала, изученного в 9-10 классе. Самостоятельные занятия на снарядах. |  |  |  |  |  |
| *4/31* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| *5/32* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| *6/33* |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование упражнений и комбинаций на снарядах. |  |  |  |  |  |
| *7/34* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| *8/35* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| *9/36* |  |  |  | Совершенствование | Самостоятельные занятия на снарядах. |  |  |  |  |  |

 *Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 10/37 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| *11/38* |  |  |  | Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату | Подтягивание:«5» – 11; «4» – 9;«3» – 7;лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15 с | Ком-плекс 2 |  |  |
| *12/39* |  |  |  | Совершенствование. | Комбинация на брусьях, наклон вперёд стоя. |  |  |  |  |  |
| *13/40* |  | Акробатические упражнения, лазание | 6 | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| *14/41* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование. | Акробатические упражнения. |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов |  | Ком-плекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 15/42 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| 16/43 |  |  |  | Игровой  | Спортивные игры. |  |  |  |  |  |
| *17/44* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| *18/45* |  |  |  | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов  | Ком-плекс 2 |  |  |
| *19/46* |  |  |  | Игровой | Спортивные игры. |  |  |  |  |  |
| *2047* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | . Опорный прыжок через коня, комбинация на бревне. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации на бревне. | Самоценка техники выполнения комбинации. |  |  |  |
| *21/48* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | . Опорный прыжок через коня, комбинация на бревне. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации на бревне. | Самоценка техники выполнения комбинации. |  |  |  |
| 41/49 | **Спортивные игры** | Волейбол | 10 | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *2/50* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |

 *Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 3/51 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *4/52* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *5/53* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *6/54* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 7/55 |  |  |  | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения подачи мяча | Ком-плекс 3 |  |  |
| *8/56* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *9/57* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *10/58* |  |  |  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.  | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  |  | Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| *11/59* |  | **Баскетбол** | 4 | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *12/60* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *13/61* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 14/62 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *15/63* |  | **Лыжная подготовка** | 10 | Вводный | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | **Знать** технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой |  |  |  |  |
| *16/64* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |  |  |
| *17/65* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы |  |  |  |  |  |
| *18/66* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты переступанием в движенииКоньковый ход. Попеременные ходы |  |  |  |  |  |
| 19/67 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Торможение и поворот упором Переход с одновременных ходов на попеременные |  |  |  |  |  |
| *20/68* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.Преодоление подъемов и препятствий |  |  |  |  |  |
| *21/69* |  |  |  | Контрольный | Прохождение дистанции до 3 км  |  |  |  |  |  |
| *22/70* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Переход с одновременных ходов на попеременныеПреодоление подъемов и препятствий |  |  |  |  |  |
| 23/71 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Элементы тактики лыжных ходов |  |  |  |  |  |
| *24/72* |  |  |  | Контрольный | Прохождение дистанции до 5км  |  |  |  |  |  |
| *25/73* |  | **Баскетбол** | 6 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |  |  |
| 26/74 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |  |  |
| *27/75* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |  |  |
| *28/76* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 29/77 |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопро-тивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *30/78* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *1/79* | **Кроссовая****подготовка** | Бег по пересеченной местности | 6 | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *2/80* |  |  |  | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *3/81* |  |  |  | Игровой | Футбол, Лапта |  |  |  |  |  |
| *4/82* |  |  |  | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 5/83 |  |  |  | Учетный | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | «5» – 13,50; «4» –14,50; «3» – 15,50 | Ком-плекс 4 |  |  |
| *6/84* |  |  |  | Игровой | Спортивные игры. |  |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *7/85* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Бег 5000м(ю), 3000м.(д) без учёта времени. | **Уметь** бежать в равномерном темпе предложенную дистанцию |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *8/86* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  |  |  |  |
| *9/87* |  |  |  | Игровой | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. |  |  |  |  |  |
| *10/88* |  |  |  | Комплексный | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Бег 1500м. | **Уметь** ставить задачу и решать её в процессе занятий физическими упражнениями. |  |  |  |  |
| *11/89* |  |  |  | Комплексный | Отработка навыков самоподготовки.6-ти минутный бег. | **Уметь** ставить задачу и решать её в процессе занятий физическими упражнениями. |  |  |  |  |
| *12/90* |  |  |  | комплексный | Самостоятельные занятия физическими упражнениями.Спортивная ходьба (демонстрация техники. | **Уметь** ставить задачу и решать её в процессе занятий физическими упражнениями. |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 13/91 |  |  |  | Вводный | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *14/92* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *15/93* |  |  |  | Игровой | Футбол, Лапта, двусторонняя игра. |  |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| *14/94* |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта |  |  |  |  |
| *15/95* |  |  |  | Учетный | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | «5» –13,5;«4» –14,0;«3» –14,3 |  |  |  |
| *16/96* |  |  |  | Игровой | Футбол, Лапта, двусторонняя игра. |  |  |  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 17/97 |  | Прыжокв длину | 4 | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| *18/98* |  |  |  | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| *19/99* |  |  |  | Игровой |  Футбол. Двусторонняя игра. |  |  |  |  |  |
| *20/100* |  |  |  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств  | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | «5» – 450 см;«4» – 420 см;«3» – 410 см | Ком-плекс 1 |  |  |
| *21/101* |  | **Метание** | 6 | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | **Уметь** метать мяч на дальность с разбега |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| *22/102* |  |  |  | Игровой |  Футбол. Двусторонняя игра. |  |  |  |  |  |
| *23/103* |  |  |  | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| *24/104* |  |  |  | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать гранату на дальность | «5» – 32 м;«4» – 28 м;«3» – 26 м | Ком-плекс 1 |  |  |
| *25/105* |  |  |  | Игровой |  Футбол. Двусторонняя игра. |  |  |  |  |  |