C:\Users\1\Desktop\Яговцева Н.И\Яговцева\программа Корригирующая гимнастика  для детей 8-11 лет с нарушением осанки 2014-2015 гг.tif**1.Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся 10-11 классов.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА составлена на основе:

- сборника нормативных документов Физическая культура федерального компонента государственного стандарта

- учебной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011

- учебника В.И. Лях «Физическая культура» для 10-11 классов Москва Просвещение 2014 год..

– основной общеобразовательной программы МБОУСОШ п. Таёжный

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

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

2. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

3. развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

4 приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

6. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**2. Место в учебном плане:**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов.

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА:**

В программе В.И. Ляха и, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум по предмету « Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

**Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:**

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам.
* формирование общественных и личностных представлений о престижности

высокого уровня здоровья разносторонней физиологической подготовленности;

* расширение двигательного опыта посредством овладения двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных ) быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе

в армии;

* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки адекватной личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, целеустремленности, уверенности выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение психической регуляции.

**3.Содержание программного материала**

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

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

**Психолого-педагогические основы**.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

**Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

Повторение приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля освоенных раннее.

**4. Планируемые результаты уровень подготовки:**

**Объяснять:**

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

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

**Характеризовать:**

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

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

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

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

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

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

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

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

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

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

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

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

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

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

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м  Бег 100 м | 5,0 с  14,3 | 5,4 с  17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см | 10 раз  -  215 | -  14  170 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км  Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | -  10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные массе и форме снаряды (гранату утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м)

использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 Х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х. 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или

процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании

легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической

подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**5. Формы промежуточной и итоговой аттестации:**

Промежуточная и итоговая аттестация проводится согласно графику, утверждённому директором школы в соответствии с положением школы включает в себя контрольные и тестовые работы.

**6. Приложение к пояснительной записке**

**тематического планирования по физической культуре для учащихся**

**10-11 классов.**

Требование к уровню подготовки учащихся по физической культуре даются в интегральном (едином) выражении. Это позволяет на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, с учетом результатов медицинских осмотров, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований, планировать динамику нагрузок.

При освобождении учащихся от физической культуры (практической части) учителем используются индивидуальные занятия по теоретической части физической культуры

( подготовка сообщений, рефератов, ответы на вопросы, билетов по физической культуре за курс средней полной школы в рамках подготовки к ГИА).

Обучение 10-11 классах по данному предмету ведется разновозрастной группе (в связи с небольшим количеством обучающихся – 24 ученика). Во время организации учебного процесса учитываются возрастные особенности как учащихся 10 так 11 классов отдельно. На уроках контроля и оценивания знаний обучающихся ведется согласно нормативным требованиям соответственно возрасту.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17** лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические спо­собности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|  |  |  |  | Юноши | | | Девушки | | |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х Ю. м, с | 16  17 | 8,2 и ниже 8Д | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195-210 205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400 1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12 9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12-14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой пе­рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе­рекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9 9-10 | Ни выше  12 | 6 **и** ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и выше 18 |

**7. Критерии оценивания практической части:**

**Отметка «5»** - двигательное действие выполняется уверенно, легко, в соответствии с требованиями программы для данного класса.

**Отметка « 4»-** при выполнении действия соблюдены основные требования программы но допущены 1-2 мелкие ошибки.

**Отметка «3»** - основа двигательного действия выполнена в соответствии с требованиями программы, но допущены 2 существенные ошибки или 1 существенная и 1-2 мелкие ошибки.

**Отметка «2»-** основа двигательного действия искажена в результате выполнения его с большим числом существенных ошибок.

**Отметка«1»-** двигательное действие не выполнено.

**Критерии оценивания теоретической части:**

**Отметка «5»-** учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привел примеры, раскрывающие те или иные положения, аргументы, их подтверждающие, сделал вывод.

**Отметка « 4»-** учащийся правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно раскрыл суть вопроса или допустил незначительные неточности; на заданные учителем дополнительные вопросы ответил правильно.

**Отметка «3» -** учащийся смог частично раскрыть теоретический вопрос, привести некоторые примеры и аргументы, подтверждающие те или иные положения; на заданные вопросы учителя дополнительно ответил не полностью.

**Отметка «2»-** не раскрыл теоретический вопрос, на заданные вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.

**8.Материально- технические ресурсы, используемые на уроках**

**Инвентарь и оборудование:**

используемые в процессе обучения: скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки, конусы, скамейки, мячи для метания, мягкие модули.

**Баскетбольное оборудование:**

баскетбольные щиты, кольца, мячи.

**Волейбольное оборудование:**

волейбольные стойки, сетка, мячи.

**Гимнастическое оборудование:**

Маты, гимнастический конь, козел, гимнастическое бревно, брусья, перекладина. Гимнастический мостик, шведская стенка, канат, гимнастические кольца.

**9. Учебно - тематический план 2014-2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **уроки** | **Практические,**  **лабораторные**  **работы** | **Контрольные работы** |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |  |  |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 3 |  |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 2 |  |
| 4 | Легкая атлетика | 17 | 17 | 7 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 20 | 20 | 1 |  |
| 6 | Кроссовая подготовка | 10 | 10 | 3 |  |
| 7 | Спортивные игры (баскетбол) | 26 | 26 | 3 |  |
|  | Итого; | 105 | 105 | 19 |  |

**10. Календарно - тематическое планирование:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Учебные требования к уровню подготовки учащихся** | **Практические лабораторные работы** | **дата** | | **Примечание** |
|  | **Легкая атлетика 10** |  |  |  |  | **план** | **факт** |  |
| **1** | Низкий старт 30 м. Финиширование. Специальные бего­вые упражнения. . Инструктаж по ТБ | Вводный | Низкий старт 30 м. Финиширование. Специальные бего­вые упражнения. . Инструктаж по ТБ | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 30м |  | **1.09** |  |  |
| **2** | Бег 30 метров. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специально - беговые упражнения. Челночный бег 3\*10 метров. | Комплекс­ный | Бег 30 метров. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специально - беговые упражнения. Челночный бег 3\*10 метров. | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 30 м |  | **3.09** |  |  |
| **3** | Бег 60 метров. Специально- беговые упражнения. Челночный бег 4\*9 метров.(на результат) | Комплекс­ный | Бег 60 метров. Специально- беговые упражнения. Челночный бег 4\*9 метров.(на результат) | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 60 м | **Челночный бег 4\*9** | **6.09** |  |  |
| **4** | Эстафетный бег. Бег 60-100 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Комплексный | Эстафетный бег. Бег 60-100 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Уметь пробегать с максимальной скоро­стью 100м |  | **8.09** |  |  |
| **5** | Пресс за 30 секунд.(на результат) . Челночный бег. Специально - беговые упражнения. Прыжок в длину. | Комплекс­ный | Пресс за 30 секунд.(на результат) . Челночный бег. Специально - беговые упражнения. Прыжок в длину. | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | **Пресс за 30 сек** | **10.09** |  |  |
| **6** | Прыжок в длину. Отталкивание. Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой (д) | Комплексный | Прыжок в длину. Отталкивание. Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой (д) | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега |  | **13.09** |  |  |
| **7** | Спортивные игры. Прыжок в длину ( на результат). | Комплексный | Спортивные игры. Прыжок в длину ( на результат). | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | **Прыжок в длину** | **15.09** |  |  |
| **8** | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | **17.09** |  |  |
| **9** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(ю), (д). ОРУ. Специально- беговые упражнения. Спортивные игры. | Комплекс­ный | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(ю), (д). ОРУ. Специально- беговые упражнения. Спортивные игры. | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | **20.09** |  |  |
| **10** | Наклон вперед сидя (гибкость). Спортивные игры. | Комплексный | Наклон вперед сидя (гибкость). Спортивные игры. | Подтягивание на высокой перекладине. |  | **22.09** |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки со скакалкой за 1 минуту ( на результат). | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки со скакалкой за 1 минуту ( на результат). | Уметь пробегать в рав­номерном темпе 25 ми­нут, преодолевать во время кросса препятст­вия | **Прыжки на скакалке за 1 мин** | **24.09** |  |  |
| **12** | Бег 25 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Совершен­ствование ЗУН. | Бег 25 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать в рав­номерном темпе 25 ми­нут, преодолевать во время кросса препятст­вия |  | **27.09** |  |  |
| **13** | Бег 25 минут. Преодоление препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры. | Учетный | Бег 25 минут. Преодоление препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры. | Уметь пробегать в рав­номерном темпе 25 ми­нут, преодолевать во время кросса препятст­вия. Прыжок в длину. |  | **29.09** |  |  |
| **14** | Спортивная игра. Бег 3000 метров. | Комплексный | Спортивная игра. Бег 3000 метров. | Бег 3000 метров | **Бег до 3000 метров** | **1.10** |  |  |
|  | **Гимнастика 14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Инструк­таж по ТБ**. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | **комплексный** | Инструк­таж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | Уметь выполнять эле­менты на перекладине ,выполнять строевые упражнения |  | **4.10** |  |  |
| **16** | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Канат. | Совершен­ствование ЗУН | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Канат. | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения |  | **6.10** |  |  |
| **17** | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. | Совершен­ствование ЗУН | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения |  | **8.10** |  |  |
| **18** | Совершенствование строевых упражнений. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату. | Совершен­ствование ЗУН | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату. | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения |  | **11.10** |  |  |
| **19** | Строевые упражнения. Лазание по канату, по шесту, подтягивание на перекладине. | Совершен­ствование ЗУН | Строевые упражнения. Лазание по канату, по шесту, подтягивание на перекладине. | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения |  | **13.10** |  |  |
| **20** | Повороты в движении. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту. Опорный прыжок. | Совершен­ствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту. Опорный прыжок. | Уметь выполнять эле­менты на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения |  | **15.10** |  |  |
| **21** | Опорный прыжок. Лазание по канату. | Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок. Лазание по канату. | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два прием, выполнять строе­вые упражнения | **Опорный прыжок** | **18.10** |  |  |
| **22** | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. | Комбинированный | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. | Уметь выполнять длинный кувырок вперед. |  | **20.10** |  |  |
| **23** | Акробатическая комбинация. ОРУ с предметами. Упражнения на брусьях | Комплексный | Акробатическая комбинация. ОРУ с предметами. Упражнения на брусьях | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опор­ный прыжок через коня | **Акробатическая комбинация.** | **22.10** |  |  |
| **24** | ОРУ с предметами. Лазание по канату. Элементы акробатики. | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Лазание по канату. Элементы акробатики. | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опор­ный прыжок через коня |  | **25.10** |  |  |
| **25** | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через коня | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через коня | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опор­ный прыжок через коня |  | **27.10** |  |  |
| **26** | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках. | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках. | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня |  | **29.10** |  |  |
| **27** | .Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня | Совершенствование ЗУН | .Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов; опор­ный прыжок через коня |  | **1.11** |  |  |
| **28** | Выполнение комбинации. Прыжок через коня | Совершенствование ЗУН | Выполнение комбинации. Прыжок через коня | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 акробати­ческих элементов, опор­ный прыжок через коня |  | **8.11** |  |  |
|  | **Баскетбол 26** |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** | **Инструктаж по ТБ.** Перемещение и остановки ведение с сопротивлением, передача мяча. | Комплексный | Инструктаж по ТБ. Перемещение и остановки ведение с сопротивлением, передача мяча. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **30** | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Броски. | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Броски. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **31** | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Совершенствование ЗУН | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скорост­но-силовых качеств | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **32** | Ведение мяча с сопротивле­нием. Передача мяча в движении различ­ными способами со сменой мест. Учебная игра. | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с сопротивле­нием. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Учебная игра. | Уметь выполнят» такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **33** | Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита. | Комплекс­ный | Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита. | **Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре** |  |  |  |  |
| **34** | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Совершен­ствование ЗУН | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **35** | Техника выполнения умения ведения мяча в игре. Индивидуальные действия. | Совершен­ствование ЗУН | Техника выполнения умения ведения мяча в игре. Индивидуальные действия. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **36** | Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита. | Комплекс­ный | Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита. | **Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре** |  |  |  |  |
| **37** | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Совершен­ствование ЗУН | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре** |  |  |  |  |
| **38** | Передача мяча в движении в игровых ситуациях. Индивидуальные действия. | Совершен­ствование ЗУН | Передача мяча в движении. Индивидуальные действия. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре | **Передача мяча в движении в игровых ситуациях** |  |  |  |
| **39** | Нападение про­тив зонной зашиты. Учебная игра. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Совершен­ствование ЗУН | Нападение про­тив зонной зашиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **40** | Ведение мяча с сопротивле­нием. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Совершен­ствование ЗУН | Ведение мяча с сопротивле­нием. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **41** | Ведение два шага, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. | Совершен­ствование ЗУН | Ведение два шага, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре | **Ведение два шага бросок в кольцо** |  |  |  |
| **42** | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. | Совершен­ствование ЗУН | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. | **Уметь выполнять такти¬ко-технические действия в игре** |  |  |  |  |
| **43** | Передача мяча в движении различными способами с сопротивлением. | Комплексный- | Передача мяча в движении различными способами с сопротивлением. | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **44** | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | Совершен­ствование  ЗУН | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **45** | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). | **Совершенствование ЗУН** | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **46** | . Бросок полукрюком в движении, со средней дистанции. Действия в защите. | Совершен­ствование ЗУН | . Бросок полукрюком в движении, со средней дистанции. Действия в защите. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **47** | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра. | Совершен­ствование ЗУН | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре | **Штрафной бросок.** |  |  |  |
| **48** | Сочетание прие­мов: ведение, бросок. Напа­дение против зонной защиты. | Комплекс­ный | Сочетание прие­мов: ведение, бросок. Напа­дение против зонной защиты. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **49** | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Напа­дение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Совершен­ствование ЗУН | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Напа­дение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **50** | Совершенствование перемещений и оста­новок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. | **Совершен­ствование ЗУН** | Совершенствование перемещений и оста­новок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **51** | Ведение мяча с сопротивле­нием. Передача мяча в движении различ­ными способами со сменой мест. | Совершен­ствование ЗУН | Ведение мяча с сопротивле­нием. Передача мяча в движении различ­ными способами со сменой мест. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **52** | Совершенствование перемещений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различ­ными способами со сменой мест, с сопро­тивлением | Комплексный | Совершенствование перемещений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различ­ными способами со сменой мест, с сопро­тивлением | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **53** | Ведение мяча с сопротивле­нием. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Совершен­ствование ЗУН | Ведение мяча с сопротивле­нием. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **54** | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Совершен­ствование ЗУН | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка 20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **55** | **Т.Б.на уроках лыжной подготовкой.** Подбор лыжного инвентаря | комбинированный | Т.Б.на уроках лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря | Знать технику ранее  Изученных ходов. |  |  |  |  |
| **56** | Техника ранее изученных ходов | комбинированный | Техника ранее изученных ходов | Знать технику ранее  Изученных ходов. |  |  |  |  |
| **57** | Классические ходы. Прохождение дистанции 4 км классическим стилем. | совершенствование | Классические ходы. Прохождение дистанции 4 км классическим стилем. | Знать технику попеременно двухшажного хода. |  |  |  |  |
| **58** | Классические ходы. Прохождение дистанции 4 км классическим стилем. | совершенствование | Классические ходы. Прохождение дистанции 4 км классическим стилем. | Знать технику попеременно двухшажного хода. |  |  |  |  |
| **59** | Одновременные ходы. Переход с  попеременно двухшажного хода на одновременный ход. | совершенствование | Одновременные ходы. Переход с  попеременно двухшажного хода на одновременный ход. | Знать технику попеременно четырехшажного хода. |  |  |  |  |
| **60** | Попеременный четырехшажный ход. | совершенствование | Попеременный четырехшажный ход. | Знать технику попеременно четырехшажного хода. |  |  |  |  |
| **61** | Преодоление контруклона. Подъём в гору скользящим шагом. Спуски с гор с изменением стоек. | совершенствование | Преодоление контруклона. Подъём в  гору скользящим шагом. Спуски с гор с изменением стоек. | Уметь выполнять  Технику одновременно- двухшажного конькового хода |  |  |  |  |
| **62** | Одновременно двухшажный ход. | совершенствование | Одновременно двухшажный ход. | Уметь выполнять  Технику одновременно- двухшажного конькового хода |  |  |  |  |
| **63** | Подъем в гору скользящим шагом. | совершенствование | Подъем в гору скользящим шагом. | Вырабатывать навыки  Смены способов лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **64** | Прохождение дистанции 5 км с применением лыжных ходов в зависимости от рельефа местности | совершенствование | Прохождение дистанции 5 км с применением лыжных ходов в зависимости от рельефа местности | Вырабатывать навыки  Смены способов лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **65** | Повторное прохождение отрезков в соревновательном темпе. | совершенствование | Повторное прохождение отрезков в соревновательном темпе. | Уметь проходить отрезки  В соревновательном темпе |  |  |  |  |
| **66** | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. | совершенствование | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. | Уметь проходить отрезки  В соревновательном темпе |  |  |  |  |
| **67** | Выбор оптимального способа преодоления дистанции. | совершенствование | Выбор оптимального способа преодоления дистанции. | Уметь проходить отрезки  В соревновательном темпе |  |  |  |  |
| **68** | Выбор оптимального способа преодоления дистанции. | совершенствование | Выбор оптимального способа преодоления дистанции. | Уметь проходить отрезки  В соревновательном темпе |  |  |  |  |
| **69** | Классические хода. Подъем в гору скользящим шагом. | совершенствование | Классические хода. Подъем в гору скользящим шагом. | Уметь проходить отрезки в соревновательном темпе. |  |  |  |  |
| **70** | Классические хода. Эстафетный бег до 200 метров | совершенствование | Классические хода. Эстафетный бег до 200 метров | Уметь проходить отрезки в соревновательном темпе. |  |  |  |  |
| **71** | Одновременно двухшажный ход. | совершенствование | Одновременно двухшажный ход. | Уметь выполнять технику одновременных ходов. |  |  |  |  |
| **72** | Стартовый вариант Эстафетный бег 4\*500м. | совершенствование | Стартовый вариант Эстафетный бег 4\*500м. | Уметь выполнять технику одновременных ходов. |  |  |  |  |
| **73** | Прохождение дистанции без учета времени. Выбор оптимального способа преодоления дистанции. | учетный | Прохождение дистанции без учета времени. Выбор оптимального способа преодоления дистанции. | Уметь проходить отрезки  В соревновательном темпе | **Прохождение дистанции без учета времени.** |  |  |  |
| **74** | Спуски с гор с изменением стоек. Спуск с преодолением встречного склона. | совершенствование | Спуски с гор с изменением стоек. Спуск с преодолением встречного склона. | Уметь преодолевать впадины. Поворот «плугом» |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры**  **(волейбол) 18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **75** | **Инструктаж по ТБ**. Верхняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча. Игра. | Комплекс­ный | Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча. Игра. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **76** | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Совершен­ствование ЗУН | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **77** | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. | Совершен­ствование ЗУН | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **78** | Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Совершен­ствование ЗУН | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **79** | Верхняя передача мяча, нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. | Комплекс­ный | Верхняя передача мяча, нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре | **Верхняя передача мяча в парах** |  |  |  |
| **80** | Прямой нападающий удар. | Совершен­ствование ЗУН | Прямой нападающий удар. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **81** | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Совершенствование ЗУН | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **82** | Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Совершен­ствование ЗУН | Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **83** | Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Нижний прием мяча. | Совершенствование ЗУН | Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Нижний прием мяча. | Уметь выполнять тактико- технические действия в игре |  |  |  |  |
| **84** | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | Совершен­ствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **85** | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Совершен­ствование ЗУН | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **86** | Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием Мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и груп­повое блокирование. | Комплекс­ный | Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием Мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и груп­повое блокирование. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре | **Нижняя передача мяча в парах** |  |  |  |
| **87** | Стойка и передвижение игроков. Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | Совершен­ствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **88** | Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | Совершен­ствование ЗУН | Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре | **Подача мяча через сетку** |  |  |  |
| **89** | Стойка и передвижение игроков. Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | Совершен­ствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **90** | .Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием мяча. Прямой нападающий удар из З'й зоны. | Совершен­ствование ЗУН | .Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием мяча. Прямой нападающий удар из З'й зоны. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **91** | Прямой нападающий удар из 3-Й зоны. Индивидуальное и груп­повое блокирование, страховка блоки­рующих. | Комплексный | Прямой нападающий удар из 3-Й зоны. Индивидуальное и груп­повое блокирование, страховка блоки­рующих. | Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |  |
| **92** | Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | **Совершенствование ЗУН** | Сочета­ние приемов: прием, передача, нападаю­щий удар. Верхняя прямая подача и ниж­ний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | **Уметь выполнять такти­ко-технические действия в игре** |  |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **93** | Бег 13 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | Комплекс­ный | Бег 25 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | Уметь пробегать в рав­номерном темпе 13 ми­нут. |  |  |  |  |
| **94** | Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по бегу. | Комплекс­ный | Бег 25 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по бегу. | Уметь пробегать в рав­номерном темпе 15 ми­нут. |  |  |  |  |
| **95** | Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. | Комплекс­ный | Бег 25 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать в рав­номерном темпе 18 ми­нут. |  |  |  |  |
| **96** | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |  |  |
| **97** | Бег 25 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут. |  |  |  |  |
| **98** | Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории | Учетный | Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории | Уметь пробегать в рав­номерном темпе 25 ми­нут, преодолевать во вре­мя кросса препятствия | **Бег до 3000 метров** |  |  |  |
|  | **Легкая ат­летика 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **99** | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Челночный бег 3\*10 м. Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения. | Комплекс­ный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Челночный бег 3\*10 м. Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью до100 м, прыгать в длину. | **Прыжок в длину** |  |  |  |
| **100** | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Челночный бег 4\*9м. Специальные беговые упражнения. | Учетный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Челночный бег 4\*9м. Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 60-100м |  |  |  |  |
| **101** | Бег на результат 60-100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Комплекс­ный | Бег на результат 60-100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | **Бег 60 метров** |  |  |  |
| **102** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Комплекс­ный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату из различных положений. | **Метание гранаты** |  |  |  |
| **103** | Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Комплекс­ный | Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать эстафетный бег. |  |  |  |  |
| **104** | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Комплекс­ный | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Уметь пробегать эстафетный бег |  |  |  |  |
| **105** | Поднимание туловища за 30 секунд. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | **комплексный** | Поднимание туловища за 30 секунд. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять пресс за 30 секунд. | **Пресс за 30 сек** |  |  |  |