

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Обвинская средняя общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете
Протокол
от «31» августа № 1



Утверждено
приказом директора МБОУ «Обвинская средняя обще-
образовательная школа»
от «01» сентября № 270-02
Директор _____ Ю.В.Грибова

**Рабочая программа по физической культуре
в 11 классе на 2022-2023 учебный год**

Учитель: Ларионов Михаил Сергеевич

с. Обвинск, 2022

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика (15 часов)			
1	Теоретические основы легкой атлетики	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ. Основы знаний по легкой атлетике. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Игра в футбол. ОРУ.	Усваивать основы знаний по легкой атлетике. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	Специальные легкоатлетические упражнения	Бег в равномерном темпе. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 1000м (д), 2000м (ю). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости.	Осваивать специальные легкоатлетические упражнения. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
3	Техника кроссового бега	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 1000м (д), 2000м (м). Метание мяча (д), гранаты (ю) на дальность с разбега. Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику кроссового бега. Метать мяч на дальность. Проявлять качества выносливости, координации.
4	Метание на дальность с разбега	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Метание мяча (д), гранаты (ю) на дальность с разбега. Бег 1000м. (д), 2000м (м). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику кроссового бега. Метать мяч, гранату на дальность. Проявлять качества выносливости, координации.
5	Контрольное упражнение: бег 1000м. (д), 2000м (м)	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Бег 1000м. (д), 2000м (м) на оценку. Метание мяча (д), гранаты (ю) на дальность с разбега. Игра в футбол. ОРУ. Правила соревнований в кроссе. Развитие выносливости.	Усваивать правила в кроссе на 1000м. 2000м. Метать мяч на дальность. Проявлять качества выносливости.
6	Низкий старт	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (д), гранаты (ю) на дальность с разбега. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Осваивать технику низкого старта, спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол.
7	Стартовый разгон	Низкий старт 30м. Стартовый разгон.	Осваивать технику

		Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (д), гранаты (ю) на дальность с разбега. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	стартового разгона. Выявлять ошибки при выполнении низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол.
8	Бег по дистанции. Финиширование	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (д), гранаты (ю) на дальность с разбега. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Осваивать технику бега по дистанции, финиширования. Выявлять ошибки при выполнении стартового разгона. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол.
9	Контрольное упражнение: 100м	Бег на результат 100м. Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (д), гранаты (ю) на дальность с разбега. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества силы, быстроты и координации.
10	Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30м, подтягивание, наклон вперед	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег 30м. Подтягивание в висе. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. Игра в футбол. Развитие скоростных возможностей.	Сдавать контрольные упражнения. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества быстроты, координации.
11	Челночный бег	Бег в равномерном темпе 10 минут. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты: «Челнок», «Прыжок за прыжок». Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Осваивать технику челночного бега. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества силы, быстроты и координации.
12	Прыжковые упражнения	Бег 15- 20 минут(в зависимости от подготовленности детей). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Тройной прыжок. ОРУ. Эстафеты «Челнок», «Прыжок за прыжок». Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
13	Бег в равномерном	Бег 25 минут(ю), 20(д).	Пробегать в равномерном

	темпе	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	темпе 25 мин (ю)-20 ми (д). Развивать скоростно-силовые качества.
14	Бег по дистанции	Бег на результат 3000м (юноши), 2000м (девочки) предварительный контроль. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на средние дистанции. Проявлять координацию, выносливость при беге по дистанции.
15	Контрольное упражнение: бег 3000м (ю), 2000м (д)	Бег на результат 3000м (юноши), 2000м (девочки). Игра в футбол. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Сдавать контрольное упражнение. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества выносливости.
Спортивные игры. Баскетбол (21 час)			
16	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать правила ТБ в спортивном зале. Осваивать технику передач мяча в движении различными способами со сменой мест. Выявлять ошибки при выполнении перемещений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия.
17	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику передач мяча в движении различными способами со сменой мест. Выявлять ошибки при выполнении перемещений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия.
18	Бросок в прыжке со средней дистанции	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику броска в прыжке со средней дистанции. Выявлять ошибки при выполнении техники передач мяча в движении различными способами со сменой мест. Выполнять в игровой ситуации тактико-

			технические действия.
19	Быстрый прорыв	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать тактику быстрого прорыва. Выявлять ошибки при выполнении техники передач мяча в движении различными способами со сменой мест, броска в прыжке со средней дистанции, ведения мяча с сопротивлением. Выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия.
20	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику передач мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Выявлять ошибки при выполнении техники передач мяча в движении различными способами со сменой мест, броска в прыжке со средней дистанции, ведения мяча с сопротивлением. Выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия.
21	Сочетание приемов: ведение, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Закреплять технику в сочетании приемов: ведение, бросок. Выявлять ошибки при выполнении техники передач мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением, броска в прыжке со средней дистанции, ведения мяча с сопротивлением. Выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия.
22	Нападение против зонной защиты	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты.	Осваивать тактику нападения против зонной защиты. Выявлять ошибки при выполнении техники сочетаний приемов: ведение, бросок. Выполнять в игре тактико-технические действия.

		Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
23	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Выявлять ошибки при выполнении тактики нападения против зонной защиты. Выполнять в игре тактико-технические действия.
24	Учебная игра. Правила баскетбола.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
25	Техника выполнения передач мяча (контроль)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением на оценку. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сдавать технику передач мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Выявлять ошибки при выполнении тактики нападения против зонной защиты. Выполнять в игре тактико-технические действия. Осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
26	Бросок полукрюком в движении.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику броска полукрюком в движении. Выявлять ошибки при выполнении техники сочетаний приемов: ведение, бросок. Выполнять в игре тактико-технические действия.
27	Бросок полукрюком в движении.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите	Осваивать технику броска полукрюком в движении. Выявлять ошибки при выполнении техники сочетаний

		(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	приемов: ведение, бросок. Выполнять в игре тактико-технические действия.
28	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать тактику индивидуальных действий в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Выявлять ошибки при выполнении техники броска полукрюком в движении. Выполнять в игре тактико-технические действия.
29	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Выявлять ошибки при выполнении тактики индивидуальных действий в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
30	Нападение через центрального	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать тактику нападения через центрального. Выявлять ошибки при выполнении техники броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
31	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение	Осваивать технику добивания мяча. Выявлять ошибки при выполнении техники броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.

		через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
32	Техника ведения мяча в игре (контроль)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сдавать технику ведения мяча в игре. Выявлять ошибки при выполнении техники броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча, добивания мяча. Осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
33	Техника броска мяча в прыжке (контроль)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке на оценку. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сдавать технику броска мяча в прыжке. Выявлять ошибки при выполнении тактики индивидуальных действий в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
34	Штрафной бросок	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Нападение через центрального. Судейство игры. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных качеств.	Осваивать технику штрафного броска. Выявлять ошибки при выполнении техники сочетаний приемов: ведение, бросок. Осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
35	Судейство игры баскетбол	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Нападение через центрального. Судейство игры. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных качеств.	Усваивать судейство игры. Выявлять ошибки при выполнении техники штрафного броска. Играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы. Усваивать правила баскетбола.
36	Штрафной бросок (контроль)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок на оценку. Нападение через центрального. Судейство игры. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных качеств.	Сдавать технику штрафного броска. Выявлять ошибки при выполнении судейства игры. Играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы. Усваивать правила баскетбола.

Гимнастика (12 часов)			
37	Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (ю). Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Применять страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений на гимнастической скамейке.
38	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (ю). Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы.	Осваивать технику виса согнувшись, виса прогнувшись; углов упоре. Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений и физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.
39	Подъем переворотом в упор (ю). Упражнение на гимнастической скамейке (д)	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (ю). Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы.	Осваивать технику подъема переворотом в упор, упражнений на гимнастической скамейке (д). Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.
40	Выход силой (ю). Ходьба по рейке гимнастической скамейки (д)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Эстафеты. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Выход силой (ю). Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами.	Осваивать технику выхода силой (ю), ходьбы по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами (д) Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических

		Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Развитие силы.	упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.
41	Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контроль)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на оценку. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Выход силой (ю). Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Развитие силы.	Сдавать поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на оценку. Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений, подъема переворотом в упор, подтягивания в висе.
42	Подтягивание в висе (контроль)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине на оценку. Подъем переворотом. Выход силой (ю). Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Развитие силы.	Сдавать подтягивание в висе (ю), на низкой перекладине из вися лежа (д) на оценку. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
43	Акробатические упражнения	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок через коня (ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (д). Упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Осваивать технику акробатических упражнений, опорного прыжка. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
44	Опорный прыжок	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок через коня (ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (д). Упражнений прикладной	Осваивать технику опорного прыжка. Выявлять ошибки при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества гибкости, силы, координации.

		направленности, упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	
45	Подъем переворотом в упор (ю), упражнение на гимнастической скамейке (д) (контроль)	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок через коня (ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (д). Подъем переворотом в упор (ю), упражнение на гимнастической скамейке (д) НА ОЦЕНКУ. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Сдавать подъем переворотом в упор (ю), упражнение на гимнастической скамейке (д). Выявлять ошибки при выполнении выхода силой (ю), ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
46	Выход силой (ю), ходьба по рейке гимнастической скамейки (д) (контроль)	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок через коня (ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (д). Выход силой (ю), ходьба по рейке гимнастической скамейки (д) на оценку. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Сдавать выход силой (ю), ходьбу по рейке гимнастической скамейки. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
47	Опорный прыжок (контроль)	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок через коня (ю) на оценку. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (д). Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Сдавать прыжок через коня (ю). Выявлять ошибки при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
48	Акробатическая комбинация (контроль)	Акробатическая комбинация на оценку. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Сдавать акробатическую комбинацию. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
Лыжная подготовка (24 часа)			
49	Теоретические основы лыжной подготовки	Инструктаж по ТБ. Основы знаний по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Бег 2 -3км. Особенности физической	Соблюдать ТБ во время лыжной подготовки. Применять правила подбора лыж и палок для занятий лыжной

		подготовки лыжника.	подготовкой. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
50	Спуски в разных стойках	Равномерное прохождение дистанции 2-3км. Скользящий шаг. Классические хода. Спуски в разных стойках. Повторное прохождение отрезков. Правила проведения самостоятельных занятий.	Осваивать технику спусков в разных стойках. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
51	Классические хода	Равномерное прохождение дистанции 2-3км. Скользящий шаг. Классические хода. Торможение и поворот упором. Повторное прохождение отрезков. Правила соревнований.	Закреплять технику классических ходов. Выявлять ошибки при выполнении техники торможения и поворота упором. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
52	Торможение и поворот упором.	Равномерное прохождение дистанции 2-3км. Скользящий шаг. Классические хода. Торможение и поворот упором. Повторное прохождение отрезков. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Закреплять технику классических ходов. Выявлять ошибки при выполнении техники торможения и поворота упором. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
53	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Равномерное прохождение дистанции 2-3км. Скользящий шаг. Классические хода. Торможение и поворот упором. Повторное прохождение отрезков. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Закреплять технику классических ходов. Выявлять ошибки при выполнении техники торможения и поворота упором. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
54	Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни	Равномерное прохождение дистанции 2-4км (в зависимости от подготовленности детей). Скользящий шаг. Классические хода. Торможение и поворот упором. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Закреплять технику классических ходов. Выявлять ошибки при выполнении техники торможения и поворота упором. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Равномерное прохождение дистанции 2-4км (в зависимости от подготовленности детей). Скользящий шаг. Классические хода. Торможение и поворот упором. Основные элементы тактики в	Закреплять технику классических ходов. Выявлять ошибки при выполнении техники торможения и поворота упором. Проявлять силу,

		лыжных гонках.	выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
55	Контрольное упражнение: бег 2км	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Бег 2км на время. Игры на лыжах. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Сдавать бег 2км на время. Соблюдать правила бега по дистанции, сознательную дисциплину при прохождении дистанции на время и подвижных играх.
56	Торможение и поворот плугом	Равномерное прохождение дистанции 2-4км (в зависимости от подготовленности детей). Скользящий шаг. Классические хода. Торможение и поворот плугом. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Закреплять технику классических ходов. Выявлять ошибки при выполнении техники торможения и поворота плугом. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
57	Равномерное прохождение дистанции	Равномерное прохождение дистанции 3-5км (в зависимости от подготовленности детей). Торможение и поворот плугом. Игры на лыжах.	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Проявлять координацию, выносливость при выполнении лыжных ходов, бега по дистанции.
58	Повторное прохождение отрезков	Равномерное прохождение дистанции 2-3км. Классические хода. Торможение и поворот плугом. Повторное прохождение отрезков. Эстафеты. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Выявлять ошибки при выполнении техники классических ходов. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, повторных прохождений отрезков и бега по дистанции.
59	Преодоление встречного склона	Равномерное прохождение дистанции 2-3км. Скользящий шаг. Классические хода. Преодоление встречного склона. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику преодоления встречного склона. Выявлять ошибки при выполнении техники классических ходов. Проявлять силу, выносливость.
60	Прохождение дистанции с переменной интенсивностью	Прохождение дистанции 2-3км с переменной интенсивностью. Скользящий шаг. Классические хода. Преодоление встречного склона. Развитие силы, выносливости.	Осваивать умения прохождения дистанции с переменной интенсивностью. Выявлять ошибки при выполнении техники классических ходов. Проявлять силу, выносливость.
61	Контрольное упражнение: бег	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный	Сдавать бег 3км на время. Соблюдать правила бега по

	3км	одношажный ход. Бег 3км на время. Игры на лыжах.	дистанции, сознательную дисциплину при прохождении дистанции на время и подвижных играх.
62	Коньковый ход	Равномерное прохождение дистанции 2-3км. Коньковый ход. Эстафеты. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику конькового хода. Проявлять силу, выносливость во время выполнения лыжных ходов и эстафеты.
63	Коньковый ход	Прохождение дистанции 2-3км с переменной интенсивностью. Коньковый ход. Эстафеты. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику конькового хода. Проявлять силу, выносливость во время выполнения лыжных ходов и эстафеты.
64	Преодоление неровностей	Равномерное прохождение дистанции 2-3км. Коньковый ход. Преодоление неровностей. Развитие силы, выносливости.	Осваивать умения преодоления неровностей. Выявлять ошибки при выполнении техники конькового хода. Проявлять силу, выносливость.
65	Перешагивание на лыжах небольших препятствий	Равномерное прохождение дистанции 2-4км. Коньковый ход. Преодоление неровностей. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику перешагивания на лыжах небольших препятствий. Выявлять ошибки при выполнении техники конькового хода. Проявлять силу, выносливость.
66	Техника попеременного двухшажного хода (контроль)	Равномерное прохождение дистанции 2,5км-4км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход на оценку. Развитие силы, выносливости.	Сдавать технику попеременного двухшажного хода на оценку. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, бега по дистанции.
67	Техника одновременного одношажного хода (контроль)	Равномерное прохождение дистанции 3км-5км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход на оценку. Развитие силы, выносливости.	Сдавать технику одновременного одношажного хода. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, бега по дистанции.
68	Техника конькового хода (контроль)	Равномерное прохождение дистанции 2,5 (д)-4 (ю) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход на оценку. Развитие силы, выносливости.	Сдавать технику конькового хода. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, бега по дистанции.

69	Прохождение дистанции	Равномерное прохождение дистанции 5км (д)-8км (ю) (в зависимости от подготовленности детей). Развитие силы, выносливости	Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, бега по дистанции.
70	Прохождение дистанции	Равномерное прохождение дистанции 5км (д)-8км (ю) (в зависимости от подготовленности детей). Развитие силы, выносливости	Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, бега по дистанции.
71	Бег по дистанции	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Бег 5км (д), км 8(ю) предварительный контроль. Развитие выносливости, координации.	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Проявлять координацию, выносливость при беге по дистанции.
72	Контрольное упражнение: бег 5км (д), 8км (ю)	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Бег 5км (д), 6км (ю) на результат.	Сдавать 5км (д), 8км (ю) без учёта времени. Осваивать умения управлять эмоциями во время соревнований, правильно распределять силы на дистанции. Проявлять координацию, выносливость.
Спортивные игры. Волейбол (18 часов)			
73	Стойка и передвижение игроков.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя пря-мая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале. Осваивать технику стойки и передвижения игроков. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.
74	Верхняя передача мяча в парах, тройках	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя пря-мая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Осваивать технику верхней передачи мяча в парах, тройках, нижней прямой подачи и нижнего приема мяча. Закреплять технику комбинации из передвижений и остановок игрока. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.
75	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику нижней прямой подачи и нижнего приема мяча. Закреплять технику комбинации из передвижений и остановок игрока. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.
76	Прямой	Стойка и передвижение игроков.	Осваивать технику прямого

	нападающий удар	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	нападающего удара. Закреплять технику комбинации из передвижений и остановок игрока. Выявлять ошибки при выполнении техники верхней передачи мяча в парах, тройках.
77	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Выявлять ошибки при выполнении техники верхней передачи мяча в парах, тройках; прямого нападающего удара. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.
78	Техника верхней передачи мяча в парах, тройках (контроль)	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках на оценку. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сдавать технику верхней передачи мяча в парах, тройках. Выявлять ошибки при выполнении прямого нападающего удара, нижней прямой подачи на точность по зонам и нижнего приема мяча. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.
79	Одиночное блокирование	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику одиночного блокирования. Выявлять ошибки при выполнении техники верхней передачи мяча в парах, тройках, прямого нападающего удара, нижней прямой подачи на точность по зонам и нижнего приема мяча. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.
80	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар, прямого нападающего удара из 3-й зоны. Выявлять ошибки при выполнении техники верхней передачи мяча в парах, тройках, прямого

			<p>нападающего удара, нижней прямой подачи на точность по зонам и нижнего приема мяча. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности</p>
81	<p>Прямой нападающий удар из 3-й зоны</p>	<p>Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Одиночное блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Осваивать технику прямого нападающего удара из 3-й зоны, индивидуального и группового блокирования. Выявлять ошибки при выполнении техники сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар, прямого нападающего удара из 3-й зоны. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.</p>
82	<p>Индивидуальное и групповое блокирование</p>	<p>Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Осваивать технику прямого нападающего удара из 3-й зоны, индивидуального и группового блокирования. Выявлять ошибки при выполнении техники сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар, прямого нападающего удара из 3-й зоны. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.</p>
83	<p>Позиционное нападение</p>	<p>Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Осваивать тактику позиционного нападения. Выявлять ошибки при выполнении техники прямого нападающего удара из 3-й зоны, индивидуального и группового блокирования. Играть в волейбол по правилам, применять в игре</p>

			технические приемы, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
84	Учебная игра, судейство игры	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра, судейство игры. Развитие координационных способностей.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
85	Техника верхней прямой подачи (контроль)	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача на оценку. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сдавать технику верхней прямой подачи мяча. Выявлять ошибки при выполнении техники сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар, прямого нападающего удара из 3-й зоны, индивидуального и группового блокирования. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
86	Техника нижнего приема мяча (контроль)	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Нижний прием мяча на оценку. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сдавать технику нижнего приема мяча. Выявлять ошибки при выполнении техники сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар, прямого нападающего удара из 3-й зоны, индивидуального и группового блокирования. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
87	Позиционное нападение со сменой мест	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой	Осваивать технику позиционного нападения со сменой мест. Выявлять ошибки при выполнении техники сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар, прямого нападающего удара из 3-й

		мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	зоны, индивидуального и группового блокирования. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
88	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих. Выявлять ошибки при выполнении техники позиционного нападения со сменой мест. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы, осуществлять судейство игры.
89	Техника выполнения нападающего удара (контроль)	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны на оценку. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сдавать технику нападающего удара. Выявлять ошибки при выполнении техники индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих. Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы, осуществлять судейство игры.
90	Учебная игра, судейство игры	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
Легкая атлетика (12 часов)			
91	Спринтерский бег	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Осваивать технику низкого старта, спринтерского бега, прыжков в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спринтерского бега, игры в

			футбол.
92	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику низкого старта, спринтерского бега, прыжков в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спринтерского бега, игры в футбол.
93	Эстафетный бег	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Осваивать технику эстафетного бега. Выявлять ошибки при выполнении техники прыжков в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол.
94	Контрольное упражнение: 100м	Бег на результат 100м. Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств.	Пробежать с максимальной скоростью 100м с низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания мяча, игры в футбол.
95	Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30м, подтягивание, наклон вперед	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег 30м. Подтягивание в висе. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. Игра в футбол. Развитие скоростных возможностей.	Сдавать контрольные упражнения. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества быстроты, координации.
96	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Игра в футбол.	Осваивать технику прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега, прыжковых упражнений, челночного бега. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества силы, быстроты и координации.
97	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Игра в футбол.	Осваивать технику прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега, прыжковых упражнений, челночного бега. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества силы, быстроты и координации.
98	Прыжок в длину (контроль)	Прыжок в длину на результат. Челночный бег. Специальные	Сдавать прыжок в длину на результат. Выявлять

		беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	ошибки при выполнении техники прыжковых упражнений, челночного бега. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества силы, быстроты и координации.
99	Челночный бег (контроль)	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. Игра в футбол.	Сдавать челночный бег на результат. Осваивать технику метания гранаты из различных положений. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении специальных беговых упражнений, игры в футбол.
100	Метание гранаты на дальность с разбега	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Игра в футбол.	Осваивать технику метания гранаты на дальность с разбега. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении специальных беговых упражнений, челночного бега, игры в футбол.
101	Метание гранаты на дальность (контроль)	Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. Опрос по теории. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Игра в футбол.	Сдавать метания гранаты. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении специальных беговых упражнений, игры в футбол.
102	Обобщающий урок по лёгкой атлетике	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафета по кругу. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности и эстафетном беге.