

Министерство образования Республики Саха (Якутия) Муниципальное казенное учреждение «Муниципальный орган управления образования»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бордонская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено :

на заседании МС

протокол № 1 от 29 08 2017г

согласовано:

заместитель директора

по учебной работе Спирова ЛН

« 29 » августа 2017г

Утверждено:

директор школы

Григорьев ВТ )

29 » августа 2017г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

На 2017-2018 учебный год

Ступень обучения (класс) среднее (полное) общее образование 10 класс

Количество часов 3 часов в неделю

Учитель Кычкин Станислав Николаевич

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ ФГОС основного общего образования
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

**Цель программы:** обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС  
**Задачи программы:**

- ✓ Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. **В области физической культуры:**
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач: □ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; □ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 5–9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол). Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

– 5–6 классы: обучать игре русская лапта и элементам игры в футбол;

– 7–9 классы: элементы атлетической и ритмической гимнастики и спортивной игры – волейбол.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и



кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д. Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

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

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

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

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурнооздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям

физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка «5» (12, 13, 14)   | Оценка «4» (9, 10, 11)   | Оценка «3» (6, 7, 8)  | Оценка «2» (5, 4, 2,)          |
|---|--|---|--------------------------------|
| За ответ, в котором:  | За тот же ответ, если:   | За ответ, в котором:  | За непонимание и:              |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

| Оценка «5» (12, 13, 14)   | Оценка «4» (9, 10, 11)    | Оценка «3» (6, 7, 8)      | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором:  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p> | <p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> | <p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p> | <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p> |
|--|--|--|--|

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5» (12, 13, 14)  | Оценка «4» (9, 10, 11)   | Оценка «3» (6, 7, 8)  | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)                                     |
|--|--|---|--|
| Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:<br>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;<br>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

#### **4. Уровень физической подготовленности учащихся**

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|-------------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|
|                         |                        |                      |                            |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p> |
|---|--|--|---|

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. **Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Учебно-методический комплект**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва  
«Просвещение» 2011 Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 201

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **10 класс**

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планирования двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

**Уметь:** выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.



**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

| Задания                                 | Оценка в баллах |       |   |         |       |   |
|---|-----------------|-------|---|---------|-------|---|
|   | Мальчики        |       |   | Девочки |       |   |
|   | 5               | 4     | 3   | 5       | 4     | 3   |
| Бег 30 м, с                             | 5,0             | 5,4   | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов | 5,3     | 5,8   | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов |
| Бег 60 м                                | 8,8             | 9,7   |   | 9,8     | 10,4  |   |
| Челночный бег<br>3 × 10 м, с            | 7,9             | 8,4   |   | 8,8     | 9,5   |   |
| Шестиминутный бег, м                    | 1400            | 1200  |   | 1200    | 1020  |   |
| Бег 2000 м,<br>мин, с                   | 9,20            | 10,20 |   | 10,30   | 12,15 |   |
| Бег 3000 м                              | –               | б/в   |   | –       | б/в   |   |
| Прыжок в длину с места,<br>см           | 210             | 175   |   | 170     | 150   |   |
| Прыжок в длину с<br>разбега, см         | 410             | 360   |   | 350     | 280   |   |
| Прыжок в высоту с<br>разбега, см        | 125             | 110   |   | 110     | 90    |   |
| Метание мяча 150 г, м                   | 45              | 33    |   | 26      | 20    |   |
| Лазанье по канату, см                   | 300             | 200   |   | –       | –     |   |
| Лазанье по канату без<br>помощи ног, см | 300             | 200   |   | –       | –     |   |
| Подтягивание в висе, раз                | 9               | 6     | –   | –       |       |   |

|  |                        |            |                              |                |            |                              |
|--|------------------------|------------|------------------------------|----------------|------------|------------------------------|
|  |                        |            | Задание<br>выполнено с       |                |            | Задание<br>выполнено с       |
| Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине,<br>руки за головой, раз | –                      | –          |                              | 20             | 15         |                              |
| Бег на лыжах<br>3 км, мин, с   | 17,45                  | 18,30      |                              | 19,45          | 21,00      |                              |
| <b>Задания</b>   | <b>Оценка в баллах</b> |            |                              |                |            |                              |
|  | <b>Мальчики</b>        |            |                              | <b>Девочки</b> |            |                              |
|  | <b>5</b>               | <b>4</b>   | <b>3</b>                     | <b>5</b>       | <b>4</b>   | <b>3</b>                     |
| Бег на лыжах 5 км  | –                      | б/в        | результатом ниже<br>4 баллов | –              | б/в        | результатом ниже<br>4 баллов |
| Бег на конках 300 м, мин,<br>с   | 0,55                   | 1,15       |                              | 1,05           | 1,20       |                              |
| Кросс 300 м, мин, с  | 0,55                   | 1,15       |                              | 1,05           | 1,20       |                              |
| Кросс 2000 м, мин, с   | 9,10                   | 9,45       |                              | 12,40          | 13,50      |                              |
| Кросс 3000 м, мин, с   | 15,50                  | 17,00      |                              | –              | –          |                              |
| Кросс 5000 м   | –                      | б/в        |                              | –              | б/в        |                              |
| Плавание, м  | 50 м –<br>0,48         | 25 м – б/в |                              | 50 м –<br>1,05 | 25 м – б/в |                              |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

| №<br>п./п.                    | Дата  |      | Тема урока                             | Виды деятельности учащихся на<br>уроке   | Планируемый результат  |  |
|-------------------------------|-------|------|--|--|--|--|
|                               | План  | Факт |  |  | Знать  | Уметь  |
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b> |       |      |  |  |  |  |
| 1                             | 01\09 |      | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств   | <i><b>Знать:</b></i> правила поведения при занятиях легкой атлетикой.                                    | <i><b>Уметь:</b></i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м |
| 2                             | 05\09 |      | Низкий старт (30–40 м)                 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | <i><b>Знать:</b></i> правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | <i><b>Уметь:</b></i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м |

|   |       |  |  |   |  |   |
|---|-------|--|--|---|--|---|
| 3 | 06\09 |  | Бег по дистанции   | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств   |  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м             |
| 4 | 08\09 |  | Финиширование  | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств   |  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м             |
| 5 | 12\09 |  | Бег на результат (60 м)  | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств   |  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м             |
| 6 | 13\09 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростносиловых качеств | <b>Знать:</b> правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно силовых качеств. | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность |

|    |       |  |                                |  |   |   |
|----|-------|--|--------------------------------|--|---|---|
| 7  | 15\09 |  | Прыжок в длину                 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения             |   | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность |
| 8  | 19\09 |  | Фаза полета                    | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | <b>Знать:</b> терминологию легкой атлетики.                     | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность |
| 9  | 20\09 |  | Прыжок в длину на результат    | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега   |   | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность |
| 10 | 22\09 |  | Бег на средние дистанции (2 ч) | Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости          | <b>Знать:</b> правила соревнований в беге на средние дистанции. | <b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию                           |

|                                   |       |  |  |   |   |  |
|-----------------------------------|-------|--|--|---|---|--|
| 11                                | 26\09 |  | Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)                               | Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости   |   | <b>Уметь:</b><br>пробегать среднюю беговую дистанцию |
| <b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b> |       |  |  |   |   |  |
| 12                                | 27\09 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | <b>Знать:</b> правила поведения при занятиях кроссовым бегом. | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| 13                                | 29\09 |  | Бег (15 мин)   | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   |   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| 14                                | 03\10 |  | Бег (16 мин)   | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   |   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |

|    |       |  |                                |  |  |  |
|----|-------|--|--------------------------------|--|--|--|
| 15 | 04\10 |  | Бег (17 мин)                   | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| 16 | 06\10 |  | Специальные беговые упражнения | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| 17 | 10\10 |  | Бег (18 мин)                   | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости        |  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| 18 | 11\10 |  | Развитие выносливости          | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости        |  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |

|                         |       |  |                       |   |   |   |
|-------------------------|-------|--|-----------------------|---|---|---|
| 19                      | 13\10 |  | Развитие выносливости | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   |   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                                  |
| 20                      | 17\10 |  | Бег (3 км)            | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения  |   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                                  |
| <b>Баскетбол (27 ч)</b> |       |  |                       |   |   |   |
| 21                      | 18\10 |  | Баскетбол (27 ч)      | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | <b>Знать:</b> правила поведения при занятиях баскетболом. | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |



|    |       |  |  |   |   |   |
|----|-------|--|--|---|---|---|
| 22 | 20\10 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока                  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | <b>Знать:</b> значение совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 23 | 24\10 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие |   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |

|    |       |  |  |   |  |   |
|----|-------|--|--|---|--|---|
| 24 | 25\10 |  | Бросок двумя руками от головы с места        | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 25 | 27\10 |  | Передачи мяча двумя руками от груди на месте | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |

|    |       |  |  |  |  |   |
|----|-------|--|--|--|--|---|
| 26 | 31\10 |  | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 27 | 01\11 |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте            | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 28 | 03\11 |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте            | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |

|    |       |  |   |  |   |
|----|-------|--|---|--|---|
| 29 | 14\11 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 30 | 15\11 | Личная защита  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 31 | 17\11 | Учебная игра   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |

|    |       |  |   |  |  |   |
|----|-------|--|---|--|--|---|
| 32 | 21\11 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей                      |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 33 | 22\11 |  | Ведение мяча с сопротивлением                     | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 34 | 24\11 |  | Бросок одной рукой от плеча с места               | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания  |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |

|    |       |   |  |   |  |  |
|----|-------|---|--|---|--|--|
|    |       |   |  | (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра.<br>Развитие координационных способностей |  |  |
| 35 | 28\11 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания<br>(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра.<br>Развитие координационных способностей |   |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам;<br>выполнять технические приемы |
| 36 | 29\11 | Игровые задания   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания  |   |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам;<br>выполнять технические приемы |

|    |       |  |                                       |  |   |   |
|----|-------|--|---------------------------------------|--|---|---|
|    |       |  |                                       | (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра.<br>Развитие координационных способностей  |   |   |
| 37 | 01\12 |  | Штрафной бросок                       | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.<br>Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей |   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 38 | 05\12 |  | Позиционное нападение со сменой места | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.<br>Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | <b>Знать:</b><br>терминологию баскетбола. | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |

|    |       |  |   |  |   |   |
|----|-------|--|---|--|---|---|
| 39 | 06\12 |  | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей                      |   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 40 | 08\12 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска             | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей   | <b>Знать:</b> правила соревнований по баскетболу. | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 41 | 12\12 |  | Ведение мяча с сопротивлением                           | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей |   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |



|    |       |  |  |  |  |   |
|----|-------|--|--|--|--|---|
| 42 | 13\12 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 43 | 15\12 |  | Быстрый прорыв   | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |

|    |       |  |  |   |  |   |
|----|-------|--|--|---|--|---|
| 44 | 19\12 |  | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1, 3 \times 2, 4 \times 2$ ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 45 | 20\12 |  | Штрафной бросок  | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1, 3 \times 2, 4 \times 2$ ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |

|                        |       |  |                                       |   |  |   |
|------------------------|-------|--|---------------------------------------|---|--|---|
| 46                     | 22\12 |  | Развитие координационных способностей | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1, 3 \times 2, 4 \times 2$ ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| 47                     | 26\12 |  | Учебная игра                          | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1, 3 \times 2, 4 \times 2$ ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |
| <b>Волейбол (18 ч)</b> |       |  |                                       |   |  |   |
| 48                     | 27\12 |  | Волейбол (18 ч)                       | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием  | <b>Знать:</b> правила поведения при занятиях волейболом. | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам;                               |

|    |       |  |                                      |  |  |  |
|----|-------|--|--------------------------------------|--|--|--|
|    |       |  |                                      | подачи. Игра по упрощенным правилам  |  | выполнять технические приемы   |
| 49 | 12\01 |  | Стойки и передвижения игрока         | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | <b>Знать:</b><br>правила соревнований по волейболу по упрощенным правилам. | <b>Уметь:</b><br>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br>выполнять технические приемы |
| 50 | 16\01 |  | Комбинации из разученных перемещений | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |  | <b>Уметь:</b><br>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br>выполнять технические приемы |
| 51 | 17\01 |  | Комбинации из разученных перемещений | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.   |  | <b>Уметь:</b><br>играть в волейбол по упрощенным правилам;                                 |

|    |       |  |   |  |  |  |
|----|-------|--|---|--|--|--|
|    |       |  |   | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам  |  | выполнять технические приемы   |
| 52 | 19\01 |  | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам   |  | <b>Уметь:</b><br>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br>выполнять технические приемы |
| 53 | 23\01 |  | Верхняя передача мяча в парах через сетку                 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  | <b>Уметь:</b><br>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br>выполнять технические приемы |

|    |       |   |  |   |
|----|-------|---|--|---|
| 54 | 24\01 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | <p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам</p> | <p><b>Уметь:</b><br/>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br/>выполнять технические приемы</p> |
| 55 | 26\01 | Нижняя прямая подача, прием подачи            | <p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам</p> | <p><b>Уметь:</b><br/>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br/>выполнять технические приемы</p> |
| 56 | 30\01 | Отбивание мяча кулаком через сетку            | <p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.</p>  | <p><b>Уметь:</b><br/>играть в волейбол по упрощенным правилам;</p>                                  |

|    |       |                                    |   |   |   |                                     |
|----|-------|------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
|    |       |                                    |   | <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам</p> |   | <p>выполнять технические приемы</p> |
| 57 | 31\01 | Нижняя прямая подача, прием подачи | <p>Комбинации из разученных перемещений.<br/>Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.<br/>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br/>Игра по упрощенным правилам</p> |   | <p><b>Уметь:</b><br/>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br/>выполнять технические приемы</p> |                                     |

|    |       |   |  |  |  |
|----|-------|---|--|--|--|
| 58 | 02\02 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Комбинации из разученных перемещений.<br>Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.<br>Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  | <b>Уметь:</b><br>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br>выполнять технические приемы |
| 59 | 06\02 | Игра по упрощенным правилам                               | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.<br>Нападающий удар после передачи.<br>Игра по упрощенным правилам  |  | <b>Уметь:</b><br>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br>выполнять технические приемы |
| 60 | 07\02 | Комбинации из разученных перемещений                      | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  |  | <b>Уметь:</b><br>играть в волейбол по упрощенным правилам;                                 |



|    |       |   |  |  |   |   |
|----|-------|---|--|--|---|---|
|    |       |   |  | <p>Нападающий удар после передачи.<br/>Игра по упрощенным правилам</p> |   | <p>выполнять<br/>технические<br/>приемы</p> |
| 61 | 09\02 | Передача мяча в тройках после перемещения     | <p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.<br/>Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.<br/>Нападающий удар после передачи.<br/>Игра по упрощенным правилам</p> |  | <p><b>Уметь:</b><br/>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br/>выполнять<br/>технические<br/>приемы</p> |   |
| 62 | 13\02 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | <p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.<br/>Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.<br/>Нападающий удар после передачи.<br/>Игра по упрощенным правилам</p> |  | <p><b>Уметь:</b><br/>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br/>выполнять<br/>технические<br/>приемы</p> |   |

|    |       |  |                                       |  |  |  |
|----|-------|--|---------------------------------------|--|--|--|
| 63 | 14\02 |  | Нижняя прямая подача, прием подачи    | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам                                      |  | <b>Уметь:</b><br>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br>выполнять технические приемы |
| 64 | 16\02 |  | Нападающий удар в тройках через сетку | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения |  | <b>Уметь:</b><br>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br>выполнять технические приемы |
| 65 | 20\02 |  | Игра по упрощенным правилам           | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным  |  | <b>Уметь:</b><br>играть в волейбол по упрощенным правилам;<br>выполнять технические приемы |

|                          |       |  |                                 |  |  |  |
|--------------------------|-------|--|---------------------------------|--|--|--|
|                          |       |  |                                 | правилам. Тактика свободного нападения   |  |  |
| <b>Гимнастика (18 ч)</b> |       |  |                                 |  |  |  |
| 66                       | 21\02 |  | Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | <i><b>Знать:</b></i> правила поведения при занятиях гимнастикой. | <i><b>Уметь:</b></i> выполнять строевые упражнения, висы |

|    |       |  |                                     |   |  |   |
|----|-------|--|-------------------------------------|---|--|---|
| 67 | 27\02 |  | Выполнение команды «Прямо!»         | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (с.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы |
| 68 | 28\02 |  | Повороты направо, налево в движении | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (с.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы |

|    |       |  |   |   |  |  |
|----|-------|--|---|---|--|--|
| 69 | 02\03 |  | Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой    | <p>Выполнение команды «Прямо!».</p> <p>Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p> |  | <p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы</p> |
| 70 | 06\03 |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) | <p>Выполнение команды «Прямо!».</p> <p>Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p> |  | <p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы</p> |

|    |       |  |  |  |   |   |
|----|-------|--|--|--|---|---|
| 71 | 07\03 |  | Техника выполнения подъема переворотом       | Техника выполнения подъема переворотом.<br>Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой   |   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы           |
| 72 | 09\03 |  | Опорный прыжок.<br>Строевые упражнения (6 ч) | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Знать:</b> прикладное значение гимнастики. | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок |
| 73 | 13\03 |  | Выполнение команды «Прямо!»                  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей               |   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок |

|    |       |  |  |  |  |   |
|----|-------|--|--|--|--|---|
| 74 | 14\03 |  | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок |
| 75 | 16\03 |  | Прыжок способом «согнув ноги»                        | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок |
| 76 | 20\03 |  | Прыжок боком с поворотом на 90°.                     | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок |

|    |       |   |  |  |   |
|----|-------|---|--|--|---|
| 77 | 21\03 | Зачет                                   | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей                                    |  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок             |
| 78 | 23\03 | Акробатика.<br>Лазание (6 ч)            | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.).<br>Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей         |  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| 79 | 03\04 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей |  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| 80 | 04\04 | Мост и поворот в упор на одном колене   | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей    |  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |



|                                |       |  |  |  |   |   |
|--------------------------------|-------|--|--|--|---|---|
| 81                             | 06\04 |  | Лазание по канату в два-три приема                           | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей                |   | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| 82                             | 10\04 |  | ОРУ с мячом  | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей        |   | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| 83                             | 11\04 |  | Зачет  | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей        |   | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| <b>Лыжная подготовка (9 ч)</b> |       |  |  |  |   |   |
| 84                             | 13\04 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических | <b>Знать:</b> правила поведения при занятиях кроссовым бегом. | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                    |

|    |       |                       |   |   |  |  |
|----|-------|-----------------------|---|---|--|--|
|    |       |                       |   | упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ           |  |  |
| 85 | 17\04 | Бег (17 мин)          | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости         |   |  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| 86 | 18\04 | Развитие выносливости | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости         | <b>Знать:</b> правила использования легкоатлетических упражнений. |  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| 87 | 20\04 | Бег (18 мин)          | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыганием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |   |  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |

|    |       |  |  |   |  |  |
|----|-------|--|--|---|--|--|
| 88 | 24\04 |  | Преодоление вертикальных препятствий прыжком | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| 89 | 25\04 |  | Бег (19 мин)                                 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| 90 | 27\04 |  | Преодоление вертикальных препятствий прыжком | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| 91 | 02\05 |  | Бег (20 мин)                                 | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |

|                               |       |  |  |  |   |  |
|-------------------------------|-------|--|--|--|---|--|
| 92                            | 04\05 |  | Бег (3 км)                             | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения   |   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b> |       |  |  |  |   |  |
| 93                            | 08\05 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств   | <b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой.                                    | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 94                            | 11\05 |  | Низкий старт                           | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | <b>Знать:</b> правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 95                            | 15\05 |  | Бег по дистанции                       | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые  |   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) |

|    |       |  |  |  |   |  |
|----|-------|--|--|--|---|--|
|    |       |  |  | упражнения. Развитие скоростных качеств  |   |  |
| 96 | 16\05 |  | Финиширование                              | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м).<br>Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств   |   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 97 | 18\05 |  | Бег на результат (60 м)                    | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  |   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 98 | 22\05 |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч) | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростносиловых качеств | <b>Знать:</b> правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростносиловых качеств. | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 99 | 23\05 |  | Прыжок в высоту                            | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения  |   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) |

|     |       |  |                                |  |  |  |
|-----|-------|--|--------------------------------|--|--|--|
| 100 | 29\05 |  | Отталкивание                   | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения |  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 101 | 30\05 |  | Метание мяча                   | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения                               |  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 102 | 31\05 |  | Специальные беговые упражнения | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения                               |  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) |