**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 10 классов**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» и соответствует базисному учебному плану  (приказ МО РФ от 09.03.2004 года № 1312, с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки России от 30.08.2010 г. № 889, от 03.06.2011 г. № 1994, и от 01 февраля 2012 года №74) и соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта (ФКГОС) среднего общегообразования по физической культуре.

Тип программы: базовая по физической культуре.

Реализация учебной программы обеспечивается учебником Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012., включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015 – 2016 учебный год.

Форма организации учебных занятий: классно-урочная система.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихсяна основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

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

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

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

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

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

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

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

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2010 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

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

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

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

– Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

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

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

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

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Требования к уровню подготовки**

**учащихся 10–11 классов**

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

**знать/понимать:**

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

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

**уметь:**

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

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

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

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

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

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

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

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  программы | Программа | Тип  классов | Кол-во  часов | Учебники |
| Углубленный | Авторская | 10–11 | 3 | Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2008 |

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

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

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

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

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 10–11 классах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 10  (юноши) | 11  (юноши) | 10  (девушки) | 11  (девушки) |
| 1 | ***Базовая часть*** | 42 (63) | 42 (63) | 42 (63) | 42 (63) |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры волейбол | 14 (21) | 14 (21) | 14 (21) | 14 (21) |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 (21) | 14 (21) | 14 (21) | 14 (21) |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 (21) | 14 (21) | 14 (21) | 14 (21) |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 26 (39) | 26 (39) | 26 (39) | 26 (39) |
| 2.1 | Баскетбол | 18 (21) | 18 (21) | 18 (21) | 18 (21) |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 8 (18) | 8 (18) | 8 (18) | 8 (18) |
|  | Итого | 68 (102) | 68 (102) | 68 (102) | 68 (102) |

**Содержание программного материала**

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

**Социокультурные основы**

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

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

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

**Психолого-педагогические основы**

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

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

**Медико-биологические основы**

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

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

**Приемы саморегуляции**

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

**Баскетбол**

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

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

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

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

**Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

**10–11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/с  Бег 30 м/с | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

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

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

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

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

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

– углубленное представление об основных видах спорта;

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

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

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2010г).

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

* общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
* Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ

Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

**Литература для учащихся**

* Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

**Дополнительная литература:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная про-  
   грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Про-  
   свещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -  
   М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 2012.
3. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2009.

**2.Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival>. 1 [september.ru/](http://september.ru/)articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля. Д/з | Дата проведения | | |
| План/урок | Факт | |
| 1 | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег | 5 | Вводный | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. | Комплекс 1 | 1 |  | |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Комплекс 1 | 2 |  | |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-8 0 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. | Комплекс 1 | 3 |  | |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-8 0 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. | Комплекс 1 | 4 |  | |
| Учетный | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. | “5” – 13,5;  “4” – 14,0;  “3” – 14,3 юноши | 5 |  | |
| Комплекс 1 |
| Прыжок  в длину | 3 | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом “прогнувшись” с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. | Комплекс 1 | 6 |  | |
| Комплексный | Прыжок в длину способом “прогнувшись” с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. | Комплекс 1 | 7 |  | |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. | “5” – 450 см;  “4” – 420 см;  “3” – 410 см юноши | 8 |  | |
| Комплекс 1 |
| Метание | 3 | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | **Уметь** метать мяч на дальность с разбега. | Комплекс 1 | 9 |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | Комплекс 1 | 10 |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** метать гранату на дальность. | “5” – 32 м;  “4” – 28 м;  “3” – 26 м юноши | 11 |  |
| Комплекс 1 |
| 2 | **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности | 8 | Комплексный | Бег 20 юноши. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие. | Комплекс 1 | 12 |  |
| Комплексный | Бег 20 юношиминут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие. | Комплекс 1 | 13 |  |
| Комплексный | Бег 22 юноши минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие. | Комплекс 1 | 14 |  |
| Комплексный | Бег 22 юноши минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие. | Комплекс 1 | 15 |  |
| Комплексный | Бег 23 юношиминут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | Комплекс 1 | 16 |  |
| Комплексный | Бег 23 юноши минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | Комплекс 1 | 17 |  |
| Комплексный | Бег 23 юноши минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | Комплекс 1 | 18 |  |
| Учетный | Бег на 3000м юноши. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | “5” – 13,50;  “4” – 14,50;  “3” – 15,50 юноши | 19 |  |
| Комплекс 1 |
| 3 | **Спортивные игры Баскетбол** |  | 8 | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | Комплекс 3 | 20 |  |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия. | Комплекс 3 | 21 |  |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия. | Комплекс 3 | 22 |  |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия. | Комплекс 3 | 23 |  |
| Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия. | Оценка техники ведения мяча. Комплекс 3 | 24 |  |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия. | Комплекс 3 | 25 |  |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия. | Оценка техники выполнения штрафного броска. Комплекс 3 | 26 |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия. | Оценка техники выполнения штрафного броска. Комплекс 3 | 27 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля. Д/з |  |  |
| 4 | **Гимнастика** | Висы и упоры. Опорный прыжок | 9 | Комбинированный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | Комплекс 2 | 28 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | Комплекс 2 | 29 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | Комплекс 2 | 30 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | Комплекс 2 | 31 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | Комплекс 2 | 32 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | Комплекс 2 | 33 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | Комплекс 2 | 34 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, лазать по канату | Комплекс 2 | 35 |  | |
| Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, лазать по канату | Подтягивание:  “5” – 11; “4” – 9; “3” – 7;  лазание 6 м:  “5” – 11 с; “4” – 13 с; “3” – 15 с  Комплекс 2 | 36 |  | | |
| **Акробатические упражнения, лазание** | 8 | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Комплекс 2 | 37 |  | | |
| Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Комплекс 2 | 38 |  | | |
| Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Комплекс 2 | 39 |  | | |
| Совершенствование ЗУН | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Комплекс 2 | 40 |  | | |
| Совершенствование ЗУН | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Комплекс 2 | 41 |  | | |
| Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Комплекс 2 | 42 |  | | |
| Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Комплекс 2 | 43 |  | | |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.  Комплекс 2 | 44 |  | | |
|  | **Спортивные игры** | **Волейбол** | 4 | Комбинированный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игры в мини-волейбол. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.. | Текущий. Комплекс 3 | 45-48 |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля. Д/з | | |  |  |
| 3 | **Лыжная подготовка** | Переход с попеременных ходов на одновременные, (классические хода.) | 16 | Изучение нового материала  1-2  3-4 | Инструктаж по Т.Б. Скольжение на одной лыже. Обучение техники перехода с попеременных ходов на одновременные классические ходы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. ОРУ. Развитие выносливости. км. | **Знать** инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки. | Текущий. Комплекс 3 | | | 49-52 |  |
| совершенствование  5-6  7-8 | Передвижение на лыжах одновременным и попеременным классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 8 км. | **Уметь**применять переходы с одновременных ходов на попеременные. | Текущий. Комплекс 3 | | | 53-56 |  |
| совершенствование  9-10  11-12 | Передвижение на лыжах одновременным и попеременным классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 8 км. | **Уметь**применять переходы с одновременных ходов на попеременные. | Текущий. Комплекс 3 | | | 57-60 |  |
| Контрольный урок  13-14  15-16 | Прохождение дистанции 3км. классическим ходом. Правила соревнований. | **Уметь** преодолевать дистанцию 3км. на время с максимальной скоростью | от  5  4  3 | мал  16.30  17.00  17.30 | Комплекс 3 | 61-64 |  |
|  | Преодоление подъемов и препятствий. | 4 | Изучение нового материала  17-18  19-20 | Обучение техники преодоления подъемов и препятствий. Первая помощь при травмах и обморожениях | **Уметь**преодолевать подъемы и препятствия. | Текущий. Комплекс 3 | | | 65-68 |  |
|  | Техника коньковых ходов. | 6 | совершенствование  21-22 | Развитие выносливости. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 8 км. | **Уметь** применять коньковый ход на длинных дистанциях. | Текущий. Комплекс 3 | | | 69,70 |  |
| совершенствование  23-24 | Развитие выносливости. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 8 км. | **Уметь** применять коньковый ход на длинных дистанциях. | Текущий. Комплекс 3 | | | 71,72 |  |
| Контрольный урок  25-26 | Прохождение дистанции юношам 5км. девушкам 3 км. на время коньковым ходом. | **Уметь** преодолевать дистанции юношам 5км девушкам 3 км на время с максимальной скоростью. | от  5  4  3 | мал  26.30  27.00  28.00 |  | 373,74 |  |
| **Спортивные игры** | Волейбол | 4 | Комбинированный  27-28  29-30 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игры в мини-волейбол. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.. | Текущий. Комплекс 3 | | | 75-78 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля Д/з | | |  |  |
| 5 | **Спортивные игры** | **Баскетбол** | 9 | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий. Комплекс 4 | | | 79 |  |
| Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий. Комплекс 4 | | | 80 |  |
| Совершенствование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий. Комплекс 4 | | | 81 |  |
| Совершенствование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий. Комплекс 4 | | | 82 |  |
| Совершенствование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий. Комплекс 4 | | | 83 |  |
| Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий. Комплекс 4 | | | 84 |  |
| Совершенствование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий. Комплекс 4 | | | 85 |  |
|  |  |  | Совершенствование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий. Комплекс 4 | | | 86 |  |
| Совершенствование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий. Комплекс 4 | | | 87 |  |
| **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности | 6 | Комплексный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | Текущий. Комплекс 4 | | | 88 |  |
| Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | Текущий. Комплекс 4 | | | 89 |  |
| Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | Текущий. Комплекс 4 | | | 90 |  |
| Комплексный | Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | Текущий. Комплекс 4 | | | 91 |  |
| Комплексный | Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | Текущий. Комплекс 4 | | | 92 |  |
| Учетный | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости | **Уметь** бежать 3 км на время | От  5  4  3 | Мал  13,50  14,50  15,50 | | 93 |  |
| **Легкая атлетика** | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | 6 | Комплексный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий. Комплекс 4 | | | 94 |  |
| Комплексный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий. Комплекс 4 | | | 95 |  |
| Комплексный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий. Комплекс 4 | | | 96 |  |
| Комплексный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий. Комплекс 4 | | | 97 |  |
| Учетный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | От  5  4  3 | | Мал  13,5  14,0  14,3 | 98 |  |
| Учетный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | От  5  4  3 | | Комплекс 4 | 99 |  |
|  | Метание | 3 | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь**метать гранату из различных положений на дальность | Текущий. Комплекс 4 | | | 100 |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь**метать гранату из различных положений на дальность | Текущий. Комплекс 4 | | | 101 |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь**метать гранату на дальность | От  5  4  3 | | | 102 |  | |