

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Чамзинская средняя школа имени Героя Советского Союза
И.А.Хуртина

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Председатель ШМО А.Е. Аралин /Л.Н.Аралина/
Протокол № 1 от «14» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
А.Е. Аралин /Н.Н.Фросина/
«18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Чамзинская СШ
им. И.А.Хуртина
А.Е. Аралин /О.Н.Ермохина/
Приказ от 19.08.23 № 47

Приложение к основной общеобразовательной программе среднего общего образования
МКОУ Чамзинская средняя СШ им. И.А.Хуртина, реализующей ФГОС СОО

Рабочая программа

Наименование предмета

физическая культура

Класс

11

Учитель

Аралин А.Е

Срок реализации программы, учебный год

2023 - 2024

Количество часов по учебному плану

всего в год: 102 в неделю: 3

Планирование составлено на основе:

1. Основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ Чамзинская СШ имени И.А.Хуртина

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. / В.И.Лях.М.; Просвещение.2021 г.

Учебника

Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е издание. М.:Просвещение 2018 г.

Рабочую программу составил

/А.Е. Аралин/

(подпись)

(ФИО учителя)

1. Результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности определяются сформированностью у учащихся ключевых понятий, убеждений, качеств и привычек в области безопасности жизнедеятельности.

Личностные результаты:

- сформированность целостного представления об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации и основных приоритетах национальной безопасности (национальной обороне, государственной и общественной безопасности);
 - выбор направления самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в сфере будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учётом индивидуальных возможностей и потребностей;
 - сформированность современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствующей снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
 - осознание терроризма и экстремизма как социальных явлений, представляющих серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности;
 - сформированность нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской идеологии;
 - сформированность потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни;
 - выработка устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков;
 - осознание значения семьи для жизни современного общества и благоприятной демографической ситуации в стране;
 - сформированность убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработки умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях;
- морально-психологическая и физическая подготовленность к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях;
- воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и её Вооружённым Силам;
 - воспитание потребности в правовой подготовке и освоение основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы граждан;
 - уяснение значения роли гражданской обороны в области защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени и выработка убеждения в необходимости овладения навыками в области гражданской обороны.

Метапредметные результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности определяются сформированностью у учащихся современной системы взглядов:

- на события и явления, происходящие в современном мире в природной, техногенной и социальной сферах обитания, и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- на состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства в Российской Федерации от внешних и внутренних угроз.

Метапредметные результаты:

- умение обоснованно объяснять особенности современных процессов мирового развития в условиях глобализации, которые формируют новые угрозы и риски для безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства и национальной безопасности России;
- умение характеризовать основные направления перехода Российской Федерации к новой государственной политике в области

национальной безопасности;

- поиск в различных информационных источниках и самостоятельный отбор информации о наиболее характерных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, имевших место за последнее время в стране. Анализ причин их возникновения и последствий; систематизация рекомендаций населению по правилам безопасного поведения для минимизации последствий различных чрезвычайных ситуаций;

умение характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России;

- умение логически обоснованно доказывать следующие положения:
 - любые акты терроризма являются преступлениями, не имеющими оправдания;
 - террористическая деятельность бесцельна;
 - наказание за любую террористическую деятельность наступает неизбежно;
- умение обосновывать значение здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия;
- умение подбирать из различных информационных источников убедительные примеры пагубного влияния курения, употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека, а также умение отстаивать свою точку зрения по этому вопросу при общении в кругу сверстников;
- умение характеризовать назначение и функции семьи в современном обществе и логично обосновывать влияние благополучных семейных отношений на здоровье личности, общества и демографическую безопасность в государстве;
- умение логично обосновывать важность и значение владения методами оказания первой помощи при неотложных состояниях;
- умение осмысливать и понимать основные стратегические цели совершенствования национальной обороны государства для предотвращения глобальных и региональных войн и конфликтов, а также в целях осуществления стратегического сдерживания в интересах обеспечения военной безопасности страны;
- умение характеризовать роль и место Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности страны;
- умение доступно излагать содержание основ законодательства Российской Федерации об обороне государства, воинской обязанности и военной службе граждан Российской Федерации;

Предметные результаты освоения основ безопасности жизнедеятельности отражают:

- формирование устойчивого интереса и потребности к получению знаний, способствующих безопасному образу жизни;
- осознание культуры безопасности жизнедеятельности, в том числе экологической культуры, как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средства, повышающего защищённость личности, общества и государства от отрицательных последствий влияния человеческого фактора и от внешних и внутренних угроз;
- формирование гражданской патриотической позиции, направленной на повышение мотивации к военной службе в современных условиях;
- понимание роли государства, российского законодательства и государственных служб в защите населения от внешних и внутренних угроз;
- формирование личной гражданской позиции негативного отношения к идеологии экстремизма, терроризма, а также к асоциальному поведению и другим действиям противоправного характера;
- ориентацию на здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни;
- знание распространённых опасных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- понимание необходимости негативного отношения к наркомании, алкоголизму, токсикомании и необходимости исключения из своей жизни вредных привычек (курения, употребления алкоголя и др.);
- знание требований, предъявляемых военной службой к уровню подготовки призывника;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным для них признакам;
- умение применять полученные знания на практике, действовать с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умение проектировать модели личного безопасного поведения;
- понимание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву, по контракту, особенностей увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- всестороннее знание основ военной службы, включая правовые, уставные, военно-ритуальные аспекты, размещение и быт военнослужащих, порядок несения службы, строевой, огневой и тактической подготовки;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим, включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике, а также первой помощи при травмах, отравлениях и различных видах поражений.

Выпускник научится:

использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; # рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; # характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; # определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей); # разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; # руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; # руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации; # характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; # характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; # определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; # давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки; # характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; # составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; # классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей); # самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; # тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; # взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности; # проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; # проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); # выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; # выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; # выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами); # выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); # выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами; # выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности; # выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; # преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; # осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; # выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; # самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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

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

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

Медико-биологические основы

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

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шести, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного —

четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

1. Воспитание чувства ответственности за собственную жизнь и безопасности. Воспитание у учащихся понимания важности и соблюдения правил личной безопасности в различных бытовых ситуациях.
2. Способствовать воспитанию чувства ответственности за состояние своего здоровья, а также отрицательного отношения к вредным привычкам. Воспитание мотивации к сохранению своего здоровья. Формирование у учащихся чувства личной ответственности за благополучие в своей семье. Способствовать формированию духовно- нравственного воспитания у подрастающего поколения. Воспитывать у учащихся убеждение в том, что каждый человек должен владеть приемами в оказании первой медицинской помощи пострадавшим.

№ пп	Раздел, глава	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	10	Т.Б. Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2			Низкий старт 2х50, 100м	1	Низкий старт 2х50, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
3			Низкий старт 60, 80, 100м	1	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по выражу, 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
4			Бег на результат 100м. 4х100м.	1	Бег на результат 100м. 4х100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. Финиш в беге на различные дистанции. ОРУ. Равномерный бег 2000м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5			Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты	1	Бег в среднем темпе до 2400м. ОРУ. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие выносливости. Терминология метания.
6			Равномерный бег до 2800м. Метание гранаты с разбега на	1	Равномерный бег до 2800м. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания

			дальность по коридору 10 м		
7			Бег в среднем темпе до 3200м. Метание гранаты на дальность с разбега.	1	Бег в среднем темпе до 3200м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Финиш в беге на различные дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.
8			Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3500м.
9			Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат	1	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3800м.
10			Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат.	1	Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. Финиш в беге на длинные дистанции. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости
11			Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 9x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.
12			Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 10x10. Развитие скоростно-силовых качеств.
13			Прыжок в длину с места. ОРУ.	1	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10, 10x10. Развитие координации движений.
14			Челночный бег 10x10. ОРУ. Развитие координации движений.	1	Челночный бег 10x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.
15			Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги-вания»	1	Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.
16			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.
17			Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ	1	Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.
18			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.
19	Гимнастика	12	Правила ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры. Лазание	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.

					<p><i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i> Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей</p>
20			Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Лазание по канату.	1	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i> Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации</p>
21			Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату. Вис углом. Вис прогнувшись.	1	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><i>мальчики</i> Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i> Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.</p>
22			Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Лазание по канату.	1	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>
23			Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату. Вис прогнувшись, переход в упор.	1	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><i>мальчики</i> Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>
24			Подъём разгибом. Лазание по канату. Вис углом. Вис прогнувшись.	1	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><i>мальчики</i> Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине.</p> <p><i>Девочки</i></p>

					Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости
25			Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Вис углом, вис прогнувшись	1	<u>мальчики</u> Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. <u>Девочки</u> Вис углом, вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости
26			Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	ОРУ с предметами. <u>мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений
27			Длинный кувырок вперёд. Стойка на руках. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене.	1	<u>мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений
28			Прыжок через коня. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене	1	<u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений
29			Прыжок через коня. Стоя на коленях наклон назад.	1	<u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений
30			Прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	1	<u>мальчики</u> Выполнение комбинации. Прыжок через коня. <u>Девочки</u> Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед

					углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений
31	Спортивные игры	19	Волейбол. Чередование способов перемещения: лицом, боком, спиной вперед.	1	Чередование способов перемещения: лицом, боком, спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.
32			Техника выполнения нападающего удара	1	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.
33			. Работа рук при нападающем ударе.	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.
34			Постановка рук при блокировании.	1	Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.
35			. Совершенствование техники нападающего удара.	1	Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.
36			Работа кисти при нападающем ударе	1	Работа кисти при нападающем ударе. Передача сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Одиночное блокирование. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.
37			Выпрыгивание и постановка рук при блокировании	1	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Действия игроков при страховке. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть.
38			Прием мяча снизу от нападающего удара.	1	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.
39			Верхняя передача мяча через сетку в прыжке.	1	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Действия игроков в нападении. Развитие выносливости и ловкости.
40			Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах.	1	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при одиночном и парном блокировании. Действия игроков в защите. Развитие быстроты и ловкости.
41			Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели.	1	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе. Действия игроков при страховке.
42			Верхняя подача мяча и прием с	1	Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование

			подачи.		навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу, стоя спиной к цели. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.
43			Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты.	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости.
44			Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке.	1	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.
45			Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку.	1	Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.
46			Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча, стоя спиной к цели.	1	Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.
47			Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования.	1	Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. Страховка.
48			Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре.	1	Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Страховка. Развитие коллективизма.
49	Лыжная подготовка		Т.Б. на уроках по л.п.	1	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного и коньковых ходов.
50			Переход с попеременных ходов на одновременные. Обгон на лыжне.	1	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Обгон на лыжне. Виды лыжного спорта.
51			Попеременный четырехшажный ход.	1	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.
52			Передвижение на лыжах до 4,0 км.	1	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Обгон на лыжне и финиширование. Передвижение на лыжах до 4,0 км.

53			Отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе.	1	Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты.
54			Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Распределение силы на всю дистанцию, лидирование. Прохождение дистанции до 4,5 км.
55			Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы.
56			Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. Прохождение дистанции до 5,0 км.
57			Прохождение дистанции до 5,0 км.	1	Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие скорости.
58			Прохождение дистанции 5,5 км.	1	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Обгон и финиширование. Прохождение дистанции 5,5 км.
59			Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.
60			Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения	1	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.
61			Обгон на лыжне и финиширование.	1	Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Обгон на лыжне и финиширование. Развитие быстроты.
62			Распределение силы на всю дистанцию – 6,5 км.	1	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 6,5 км. Развитие выносливости.
63			Распределение силы в беге на длинные дистанции.	1	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.
64			Передвижение на лыжах до 6,5 км.	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 6,5 км. Развитие выносливости.
65			Одновременный двухшажный коньковый ход. Учет техники.	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.
66			Прохождение дистанции 3,0 км - девушки и 5,0 км -юноши на	1	Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.

			время.		
67			Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом	1	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.
68			Преодоление препятствий на лыжах.	1	Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.
69			Техника выполнения торможения и поворота плугом	1	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.
70			Преодоление крутых подъемов .	1	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.
71			Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Учет техники.	1	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости.
72			Преодоление препятствий на лыжах. Учет техники	1	Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.
73	Баскетбол		Инструктаж по ТБ. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
74			Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.
75			Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
76			Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
77			Выполнение в игре и игровой ситуации тактико - технических действий.	1	Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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
78			Выполнение в игре и игровой ситуации тактико - технических действий.	1	Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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
79			Выполнение в игре и игровой ситуации тактико - технических действий.	1	Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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
80			Выполнение в игре и игровой ситуации тактико - технических действий.	1	Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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
81			Выполнение в игре и игровой ситуации тактико - технических действий.	1	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств
82			Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.
83			Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.
84			Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.
85	Лёгкая атлетика		Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.
86			Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.
87			Ускорения 2x20, 60, 80 м.	1	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2x20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Развитие скоростных качеств.

88			Ускорения 2х20, 60, 80 м.	1	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.
89			Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,6 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 10-12 м (девушки), 15-20 м (юноши). Передача эстафетной палочки.
90			Бег 100 м.	1	Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.
91			Метание гранаты с разбега по коридору 10 м.	1	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.
92			Метание гранаты с разбега по коридору 10 м.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.
93			Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Учет.	1	Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски.
94			Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения.
95			Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег.
96			Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег.
97			Бег 2000 м и 3000 м на результат.	1	Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
98			Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.
99			Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.
10			Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания

0			способом согнув ноги. Учет.		гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения
10 1- 10 2			Резерв.		