**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РК «ШКОЛА №9»**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО Бояровская В.В. _____ Протокол № 1 от «__»августа 2016г.	Заместитель директора по УВР Ризванова Г.В. _____ «__»августа 2016 г.	И.о.директора Лоштун О.Б. _____ «__»августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 10-11 классов

Бармаковой Светланы Ивановны,

учителя высшей квалификационной категории.

Ступень обучения - основное общее

Срок реализации программы – 1 год

Учебный год 2016-2017

Количество часов в неделю-3

Количество часов в год- 102

Учебник «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации

Составил учитель физической культуры

Бармакова С.И.

Керчь

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

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 прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере 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. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI (ю.)	X(д.)	XI (л.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21

1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

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

1.1. 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 движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. 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.

И 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. 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.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

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

1.8. 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.

2. Демонстрировать.

Физическая	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5

Окончание табл.

1	2	3	4	1
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—	
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14	
	Прыжок в длину с места, см	215	170	
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00	
	Бег 3000 м, мин	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, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Д/з	Проведения
----------	------------	-----------	---------------------	--	--------------	-----	------------

Тематическое планирование

10класс

							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (11ч)									
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ№19. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Ком-плекс 1			
2		Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Ком-плекс 1			
3		Учетный	Низкий старт (до 30 м)(к). Стартовый разгон, Бег по дистанции (70-80 м). Челночный бег 4х9 на результат. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	5- 4,4 5-5,0 4-4,7 4-5,3 3-5,1 3-5,7	Ком-плекс 1			
4		Учетный							
5		Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	М.:5-14,4 4-14,8 3-15,5 Д.:5-16,5 4-17,2 3-18,2	Ком-плекс 1			
6	Прыжок в длину. (3ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: совершать прыжок в длину с места	Текущий	Ком-плекс 1			

7		Комплексный	скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Игра ТБ						
8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: совершать прыжок в длину с места	М.:5-220 4-210 3-190 Д.:5-185 4-170 3-160	Ком-плекс 1			
9	Метание мяча (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Игра ТБ	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Ком-плекс 1			
10		Комплексный	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Игра ТБ	Уметь: метать мяч на дальность из различных положений с разбега	Текущий	Ком-плекс 1			
11		Учетный	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	М.:5-50 4-45 3-40 Д.:5-32 4-27 3-22	Ком-плекс 1			
Кроссовая подготовка (10ч)									
12	Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости Игра ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Ком-плекс 1			
13		Комплексный							
14		Совершенствование	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать	Текущий	Ком-плекс 1			

15		Совершенство- вание	Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости Игра ТБ	препятствия					
16		Совершенство- вание	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости Игра ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Ком- плекс 1			
17		Совершенство- вание	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости Игра ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Ком- плекс 1			
18	Совершенство- вание								
19	Совершенство- вание								
20		Совершенство- вание	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости Игра ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Ком- плекс 1			
21		Учетный	Бег 3000 м(м.), 2000м(д) на результат. Развитие выносливости. Игра ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	М.:5-12,40 4-13,30 3-14,30 Д.:5-10,20 4-11,15 3-12,10	Ком- плекс 1			

Гимнастика (21ч)

22	Висы и упоры(11ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. ТБ№14. Игра	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2			
23		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2			
24		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2			
25		Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре. Игра ТБ						
26		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2			
27		Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на результат. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	М.:5-32 4-27 3-22 Д.:5-20 4-15 3-10	Комплекс 2			
28		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Наклон туловища в положении сидя Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2			
29		Учетный	Повороты в движении.	Уметь: выполнять строевые приемы;	М.:5-14	Ком-			

			Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Наклон туловища в положении сидя на результат Игра ТБ	выполнять элементы на перекладине	4-12 3-7 Д.:5-22 4-18 3-13	плекс 2			
30		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Поднимание туловища за 1мин в положении лежа. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	М.:5-52 4-47 3-42 Д.:5-40 4-35 3-30	Комплекс 2			
31		Учетный							
32		Учетный	Подтягивания на перекладине(м). ОРУ на месте. Игра ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	М.:5-12 4-10 3-7				
33	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. Игра ТБ	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2			
34		Совершенствования							
35		Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей . Игра ТБ	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2			
36		Совершенствования							
37		Совершенствования	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. Игра ТБ	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2			
38		Совершенствования							
39		Совершенствования							
40		Совершенствования							

41		Совершенствования							
42		Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Игра ТБ	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2			
Спортивные игры (42ч)									
43	Волейбол (21ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ№	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
44		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
45		Совершенствования	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.						
46		Совершенствования	Учебная игра. Развитие координационных способностей ТБ						
47		Совершенствования							
48		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
49		Совершенствования	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через		Текущий				

50		Совершенствования	сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей ТБ		Текущий					
51		Совершенствования			Текущий					
52		Учетный			Оценка техники передачи мяча					
53		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3				
54		Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча		Текущий					
55		Совершенствования	от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей ТБ		Текущий	Комплекс 3				
56		Совершенствования			Текущий					
57		Совершенствования			Текущий					
58		Учетный			Оценка техники подачи мяча					
59		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
60		Совершенствования	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей ТБ			Текущий				
61		Совершенствования		Текущий						
62		Совершенствование		Текущий						
63		Учетный		Оценка техники нападающего удара						

64	Баскетбол (11ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. ТБ№ . Игра	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
65		Комбинированный							
66		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
67		Совершенствования							
68		Совершенствования							
69		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
70		Совершенствования							
71		Совершенствования							
72		Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
73		Совершенствование							
74	Совершенствование								

Футбол (10ч)										
75	Футбол (10ч)	Комплексный	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра ТБ	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Текущий	Комплекс 3				
76		Комплексный	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс 3				
77		Комплексный	Совершенствование техники ведения мяча. Игра ТБ							
78		Комплексный	Совершенствование техники ударов по воротам. Игра ТБ	Освоение техники ударов по воротам	Текущий	Комплекс 3				
79		Комплексный								
80		Комплексный	Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Игра ТБ	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс 3				
81		Комплексный	Совершенствование тактики игры ТБ	Освоение тактики игры	Текущий	Комплекс 3				
82		Комплексный	Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Игра ТБ	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Текущий	Комплекс 3				
83		Комплексный	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра ТБ	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Текущий	Комплекс 3				

84		Комплексный	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удал по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Игра ТБ	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Текущий	Комплекс 3				
Легкая атлетика (18ч)										
85	Бег на средние дистанции (3ч)	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать на дистанцию 2000м	Текущий	Комплекс 4				
86		Комплексный				Текущий	Комплекс 4			
87		Учетный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать на дистанцию 2000м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс 4				
88	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 4				
89		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 4				
90		Комплексный								

91		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 метров на результат ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (100 м)	М.:5-4,2 4-5,2 3-5,7 Д.:5-5,4 4-5,8 3-6,2	Ком- плекс 4			
92	Метание мяча (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Игра ТБ	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Ком- плекс 4			
93		Комплексный							
94		Учетный	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: метать мяч на дальность	М.:5-50 4-45 3-40 Д.:5-32 4-27 3-22	Ком- плекс 4			
95	Прыжок в длину с места (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: прыгать в длину с места	Текущий	Ком- плекс 4			
96		Учетный	Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: прыгать в длину с места	М.:5-9,3 4-9,7 3-10,2 Д.:5-9,7 4-10,1 3-10,8	Ком- плекс 4			
97		Учетный	Прыжок в длину с места на результат.. Развитие скоростно-силовых качеств Игра ТБ	Уметь: прыгать в длину с места	М.:5-220 4-210 3-190 Д.:5-185 4-170 3-160	Ком- плекс 4 4			
98	Бег по пересеченной местности (5ч)	Учетный	Бег 3000 м(м), 2000м(д) на результат. Развитие выносливости. Игра ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	М.:5-12,40 4-13,30 3-14,30 Д.:5-10,20	Ком- плекс 1			

					4-11,15 3-12,10				
99		Учетный	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	5-15 5-24 4-13 4-20	Ком-плекс 1			
№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Д/з			Проведения
			Подтягивание(м), наклон туловища в пол. лежа(д)(к) Развитие выносливости ТБ						
100		Учетный	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Прыжки на скакалках 30с на результат. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	М.:5-65 4-60 3-50 Д.:5-75 4-70 3-60	Ком-плекс 1			
101		Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Ком-плекс 1			
102		Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки на скакалках 30с Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Ком-плекс 1			

Тематическое планирование

11класс

п/п				подготовленности учащихся			план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (11ч)									
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ТБ№19. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		Ком-плекс 1		
2		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Челночный бег 4х9. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		Ком-плекс 1		
3		Учетный	Низкий старт (30 м)(к). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 4х9. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	5- 4,4 5-5,0 4-4,7 4-5,3 3-5,1 3-5,7	Ком-плекс 1			
4		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег 4х9 на результат. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	М.:5-9,2 4-9,6 3-10,1 Д.:5-9,8 4-10,2 3-11,0				
5		Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Игра. ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	М.:5-13,8 4-14,2 3-15,0 Д.:5-16,2 4-17,0 3-18,0	Ком-плекс 1			
6		Прыжок в длину. (3ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Уметь: прыгать в длину с места	Текущий		Ком-плекс 1	

7		Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Игра ТБ						
8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: прыгать в длину с места	М.:5-230 4-220 3-200 Д.:5-185 4-170 3-150	Ком-плекс 1			
9	Метание мяча (3ч)	Комплексный	Метание мяча из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Игра	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Ком-плекс 1			
10		Комплексный	Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Игра	Уметь: метать мяч на дальность из различных положений с разбега	Текущий	Ком-плекс 1			
11		Учетный	Метание мяча на дальность. Опрос по теории	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	М.:5-55 4-50 3-45 Д.:5-37 4-32 3-29	Ком-плекс 1			
Кроссовая подготовка (10ч)									
12	Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра. ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Ком-плекс 1			
13		Совершенствование							
14		Комплексный							

15		Комплексный	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1			
16		Комплексный							
17		Комплексный	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1			
18		Комплексный							
19		Комплексный	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1			
20		Совершенствование							
21		Учетный	Бег 3000 м(м), 2000м(д) на результат. Опрос по теории. Игра ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	М.:5-12,20 4-13,00 3-14,00 Д.:5-10,00 4-11,10 3-12,20	Комплекс 1			

Гимнастика (21ч)

22	Висы и упоры(11ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с мячами. Поднимание туловища в положении лежа. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. ТБ№14. Игра	Уметь: выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2			
----	-------------------	-------------	--	---	---------	------------	--	--	--

23		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с мячами. Поднимание туловища в положении лежа. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Игра ТБ	Уметь: выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2			
24		Учетный	Повороты в движении. ОРУ с мячами Поднимание туловища в положении лежа за 1мин на результат. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Игра ТБ	Уметь: выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения упражнения	М.:5-55 4-49 3-45 Д.:5-42 4-36 3-30	Комплекс 2			
25		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2			
26		Совершенствования	Наклон туловища в положении сидя. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Игра ТБ						
27		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Игра	Уметь: выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2			
28		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Наклон туловища в положении сидя на результат Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Игра ТБ	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать; выполнять строевые упражнения	М.:5-15 4-13 3-8 Д.:5-24 4-20 3-13	Комплекс 2			
29		Учетный							

30		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2			
31		Совершенствования	Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Игра ТБ						
32		Учетный	Повороты в движении. ОРУ с мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине(м). Развитие силы. Игра ТБ	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать; выполнять строевые упражнения	5-14 4-11 3-8	Комплекс 2			
33	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Сгибание и разгибание рук в упоре Развитие координационных способностей. Игра ТБ	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2			
34		Совершенствования							
35		Совершенствования							
36		Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре на результат Игра ТБ	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2			
37		Совершенствования			Текущий				
38		Учетный			М.:5-32 4-27 3-22 Д.:5-20 4-15 3-10				
39		Совершенствования			ОРУ с гантелями. Комбинация:		Уметь: выполнять акробатические	Текущий	Ком-

		вования	длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Игра ТБ	элементы программы в комбинации (5 элементов)		плекс 2			
40		Совершенствования							
41		Совершенствования							
42		Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Игра ТБ	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2			

Спортивные игры (42ч)

43	Волейбол (21ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ№	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
44		Комплексный							
45		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств ТБ	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
46		Совершенствования							
47		Совершенствования							
48		Совершенствования							
49		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			

50		Совершенствования	подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках.						
51		Совершенствования	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств ТБ						
52		Совершенствования							
53		Совершенствования							
54		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
55		Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		Текущий				
56		Совершенствования	Развитие координационных способностей ТБ		Текущий	Комплекс 3			
57		Совершенствования			Текущий				
58		Совершенствования			Текущий				
59		Учетный			Техника выполнения подачи мяча				
60		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
61		Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей ТБ		Текущий				
62		Совершенствования			Текущий				
63		Учетный			Текущий				

					Техника выполнения нападающего удара				
64	Баскетбол (11ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств ТБ	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
65		Совершенствования							
66		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств ТБ	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
67		Совершенствования							
68		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Игра ТБ	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
69		Совершенствования							
70		Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			

71		Совершенствование	сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств ТБ						
72		Совершенствование							
73		Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств ТБ	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
74		Учетный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	Техника выполнения штрафного броска	Комплекс 3			

			Развитие скоростно-силовых качеств ТБ						
Футбол (10ч)									
75	Футбол (10ч)	Комплексный	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра ТБ	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Текущий	Комплекс 3			
76		Комплексный	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча Совершенствование техники ведения мяча. Игра ТБ	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс 3			
77		Комплексный							
78		Комплексный	Совершенствование техники ударов по воротам. Игра ТБ	Освоение техники ударов по воротам	Текущий	Комплекс 3			
79		Комплексный							
80		Комплексный	Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Игра ТБ	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс 3			
81		Комплексный	Совершенствование тактики игры ТБ	Освоение тактики игры	Текущий	Комплекс 3			
82		Комплексный	Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Игра ТБ	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Текущий	Комплекс 3			
83		Комплексный	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра ТБ	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Текущий	Комплекс 3			

84		Комплексный	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удал по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Игра ТБ	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Текущий	Ком-плекс 3				
Легкая атлетика (18ч)										
85	Спринтерский бег. (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег4х9м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Ком-плекс 4				
86		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег 4х9м на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	М.:5-9,2 4-9,6 3-10,1 Д.:5-9,8 4-10,2 3-11,0	Ком-плекс 4				
87		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Ком-плекс 4				
88		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30м на результат. Игра ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	М.:5-4,4 4-4,7 3-5,1 Д.:5-5,0 4-5,3 3-5,7	Ком-плекс 4				

89	Метание мяча (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Игра ТБ	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4			
90		Комплексный	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Игра ТБ	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность	Текущий	Комплекс 4			
91		Учетный	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	М.:5-55 4-49 3-45 Д.:5-42 4-36 3-30	Комплекс 4			
92	Прыжок в длину с места (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: прыгать в длину с места	Текущий	Комплекс 4			
93		Комплексный	Прыжок в длину с места . Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: прыгать в длину с места	Текущий	Комплекс 4			
94		Учетный	Прыжок в длину с места на результат Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ	Уметь: прыгать в длину с места	М.:5-230 4-220 3-200 Д.:5-185 4-170 3-150	Комплекс 4			
95	Бег по пересеченной	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во	Текущий	Комплекс 4			

96	местности (8ч)	Комплексный	препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. прыжки на скакалке 30с Игра ТБ Бег 3000 м(м), 2000м(д) на результат. Опрос по теории. Игра ТБ	время кросса препятствия	М.:5-12,20 4-13,00 3-14,00 Д.:5-10,00 4-11,10 3-12,20				
97		Учетный							
98		Учетный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. прыжки на скакалке 30с на результат Игра ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	М.:5-70 4-65 3-55 Д.:5-80 4-75 3-55	Ком— плекс 4			
99		Учетный							
100		Комплексный							
101		Комплексный							
102		Комплексный							
					5-15 5-24 4-13 4-20 3-8 3-13				
					Текущий				
					Текущий				
					Текущий				