Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюхтетская средняя школа №1»

Рассмотрено: на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ и технологии протокол № 1 от «Д» августа 2018 г. Руководитель ПІМО Дудиму Подлобников А.В./	Согласовано: Заместитель директора по учебно- воспитательной работе /Кондратенко Т. А./ «29» августа 2018 года	Утверждено: Директор МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1» ————————————————————————————————————
---	--	---

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 11 класс Учитель физической культуры: Знак М. А. 2018-2019 учебный год

> с.Тюхтет 2018 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Закона РФ «Об образовании»;
- Федерального компонента ГОС, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 года № 1089;
- Базисного учебного плана образовательных учреждений РФ, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.03.2004 г . № 1312;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 20.08.2008 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план, утвержденный 09.03.2004 г. № 1312;
 - приказа Минобрнауки России от 5 июля 2017 г. №629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253»

Тематическое планирование составлено на основе примерной авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012).

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 11 классе в учебном процессе используем учебник «Физическая культура. 10-11 классы /под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса рассчитана **на 3 часа в неделю** (102 часа в год).

Содержание данной рабочей программы основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

При разработке программы учитывались прием нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, «Шиповка юных»).

В рабочей программе изучение темы «Лёгкая атлетика» (Базовая часть. Раздел «Физическое совершенствование») разделено на два модуля: в I учебной четверти – 15 часов, в IV четверти – 15 часов. «Баскетбол» в I учебной четверти – 12 часов, в IV четверти – 9 часов.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепко здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением *следующих задач*, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по атлетической и ритмической гимнастике и волейболу.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
 - Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-коррегирующей направленности.
 - Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
 - Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
 - Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
 - Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м., с.	5,0	5,4
	Бег 100 м., с.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз.	10	
	Подтягивание из виса на низкой перекладине, раз.		14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км.	13 мин. 50 с.	
	Кроссовый бег на 2 км.		10 мин. 0 с.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и, с полного разбега (12-15 метров с использованием четырехшажкового варианта бросковых шагов), метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10-12 м. (девушки) и 15-25 м. (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м. (девушки) и 15-20 м. (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

Элементы атлетической и ритмической гимнастики.

Выполнять упражнения с отягощением собственного веса и внешним сопротивлением, на силовых тренажерах. Выполнять комплексы ритмической гимнастики.

В спортивных играх: Демонстрировать и применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, осуществлять коррекцию недостатков физического развития, проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: Согласовывать свое поведение с интересами коллектива, при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры:

						Ур	овень							
	Физические	Контрольное	_		Юнош	ш	Д	Цевушки	[
№ п/п	способности	упражнение (тест)	упражнение	упражнение	упражнение	упражнение	упражнение	Возраст	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м., с	17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8					
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10м., с	17	8,1	7,9 -7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4					
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	17	190	205 - 220	240	160	170- 190	210					
4	Выносливость	6-минутный бег, _м	17	1300	1050- 1200	900	1500	1300- 1400	1100					
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17	5	9-12	15	7	12-14	20					
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	17	5	10	12								

Подтягивание:	17		6	13-15	18
на					
низкой					
перекладине из					
виса лежа, кол-					
во					
раз (девушки)					

Учебно – тематический план

№ п\п	Разделы и темы	Количество	Контрольные
		часов (уроков)	тесты.
	Базовая часть		
I	Физическое	81	
	совершенствование		
	І.1. Лёгкая атлетика	30	4
	І.2. Баскетбол	21	2
	І.З. Лыжная подготовка	18	3
	І.4. Гимнастика с элементами	12	

	акробатики		
II	Знания о физической культуре	3	
Вариативная часть			
I	Физическое	18	
	совершенствование		
	I.1. Атлетическая и ритмическая гимнастика	6	
	І.2. Волейбол	12	2
ИТОГО		102	

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Д/3	Дата поведения				
п/			подготовки		пла	фак			
П					H	T			
	Базовая часть								
]	І. Физическое совершенст	вование (81 ча	c)					
		 I.1. Лёгкая атлетика 	(15 часов)						
1	ТБ по лёгкой атлетике. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Инструктаж по ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 -60 м. Максимально быстрый бег	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Комплекс №1					

		1	1	1	1	
		на месте (сериями по 15 - 20 с.)				
		Бег с ускорением (5-6 серий по				
		20 - 30 м).				
	Высокий и низкий	ОРУ в движении. СУ.	Уметь	Комплекс		
2	старт.	Специальные беговые	демонстрировать	№ 1		
_	1	упражнения. Различные И. П.	технику низкого			
		старта, стартовое ускорение 5 -	старта			
		6 х 30 метров. Бег со старта 3 - 4	_			
		х40 -60 метров.				
	Финальное	ОРУ в движении. СУ.	Уметь			
_	Финальное	Специальные беговые	демонстрировать	Комплекс		
3	усилие.	упражнения. Бег с ускорением 2	финальное	№1		
	Эстафетный	— 3 x 70-80 метров.	усилие в	J4⊻1		
	-	Скоростной бег до 70 метров с	эстафетном беге.			
	бег		эстафетном беге.			
		передачей эстафетной палочки.	5 12.1 4			
	Развитие	ОРУ в движении. СУ.	«5» - 13,1; «4»-			
4	скоростных	Специальные беговые	113,5; «3»- 14,3	Комплекс		
•	•	упражнения. Прыжки в длину с		№ 1		
	способностей	5-7 беговых шагов. Бег со старта				
	(контрольный)	с гандикапом 1 -2 х 30 - 60				
	, ,	метров. Низкий старт - бег 100				
		метров - на результат.			<u> </u>	
	Развитие	ОРУ в движении. СУ.	Уметь			
_		Специальные беговые	демонстрировать	Комплекс		
5	скоростной	упражнения. Прыжки в длину с	физические	№ 1		
	выносливости	5-7 беговых шагов, преодолевая	кондиции			
		планку на высоте 60-80 см.				
		Повторный бег с повышенной				
		скоростью от 400 - до 800 метров.				
		Учебная игра.				
	Развитие	ОРУ с теннисным мячом	Уметь			
		комплекс. Специальные беговые				
6	скоростно-	1	демонстрировать	Комплекс		
	силовых качеств.	упражнения. Разнообразные	отведение руки			
		прыжки и многоскоки. Броски и	для замаха.	№ 1		
		толчки набивных мячей до 3 кг.				
		Метание теннисного мяча в				
		горизонтальную и вертикальную				
		цель (1 х 1) с расстояния до 18				
		метров. Двойной и тройной				
		прыжок с 3-5 шагов разбега-6-8				
		прыжков.				
	Метание гранаты	ОРУ для рук и плечевого пояса в	Уметь			
7	на дальность.	ходьбе. СУ. Специальные	демонстрировать			
/	на дальность.	беговые упражнения. Развитие	финальное	Комплекс		
		скоростно-силовых качеств.	усилие.	№ 1		
		Челночный бег - на результат.				
		Метание гранаты с 4 - 5 шагов				
		разбега на дальность. Двойной и				
		тройной прыжок с 3-5 шагов				
		разбега-6-8 прыжков. Бег с				
		равномерной скоростью 10 мин.				
	Прыжок в высоту	ОРУ для рук и плечевого пояса в	Уметь			
	TIPDIATOR B BEICOLY	ходьбе. СУ. Специальные	демонстрировать	Комплекс		
8		беговые упражнения. Прыжки в		No1		
			метание гранаты	2451		
		длину с 13-15 шагов разбега.	на дальность			
		Прыжки в высоту отталкивание с				
		короткого, среднего и длинного				
		разбега. Повторный бег с				
		повышенной скоростью 2х400 м				
		(ю), 2х300 м (д). Метание				
		гранаты с полного разбега.				
	Развитие силовых	Комплекс с набивными мячами	Уметь			<u></u>
0	И	(до 1 кг). Специальные беговые	демонстрировать	Комплекс		
9	координационных	упражнения. Прыжки в длину с	технику прыжка	№ 1		
	способностей.	места - на результат. Прыжок	в длину с места.			
	спосооностей.	через препятствие (с 5 - 7 беговых				
			i .	•		

		шагов), установленное у места				
		приземления, с целью отработки				
		движения ног вперед. Двойной и				
		тройной прыжок с 3 - 5 шагов				
		разбега: 6 - 8 прыжков. Бег с				
		равномерной скоростью 15 мин.				
	Петимом в пини	ОРУ в движении. Специальные	Корректировка			
	Прыжок в длину с	беговые упражнения. Прыжки в	техники прыжка	Комплекс		
1	разбега.	длину с 5 - 7 шагов разбега.	с разбега.	No1		
0		Гладкий бег по стадиону 6 минут	c pasocia.	7451		
U		_ ·				
		- на результат.				
	П	ODV C	5 460 4			
	Прыжок в длину с	ОРУ. Специальные беговые	«5» - 460; «4» -	7.0		
1	разбега	упражнения. СУ. Медленный бег	430; «3» - 410.	Комплекс		
1	(контрольный)	с изменением направления по		№ 1		
1	(· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	сигналу. Прыжки в длину с 11 -				
		13 шагов разбега - на результат.				
		Метание гранаты: 500 г -				
		девушки, 700 г юноши. Прыжки				
		через планку с длинного разбега.				
		Бег с равномерной скоростью 15				
		мин.		<u> </u>	<u> </u>	
	Развитие	ОРУ в движении. Специальные	Корректировка			
1	выносливости.	беговые упражнения.	техники бега	Комплекс		
1	выпосливости.	Многоскоки. Прыжки через		№ 1		
2		планку с длинного разбега.				
		Метание гранаты: 500 г - девушки,				
		700 г юноши с места на				
		дальность. Метание гранаты:500				
		г -девушки, 700 г юноши с 4-5				
		бросковых шагов с укороченного				
		и полного разбега на дальность в				
		коридор шириной 10 м и				
		заданное расстояние Переменный				
		бег на отрезках 100- 200—400 м				
		быстро + 100 медленно.				
	D	Спортивные игры.	T			
	Развитие	ОРУ в движении. Специальные	Тестирование	7.0		
1	силовой	беговые упражнения.	бега на 1000	Комплекс		
3	выносливости	Преодоление полосы	метров.	№ 1		
3		препятствий с использованием				
		бега, ходьбы, прыжков,				
		передвижения в висе на руках,				
		лазанием и перелезанием.				
		Прыжки через планку с длинного				
		разбега Метание гранаты:500 г -				
		девушки, 700 г юноши с места на				
		дальность. Метание гранаты:500				
		г - девушки, 700 г юноши с 4-5				
		бросковых шагов с укороченного				
		и полного разбега на дальность в				
		коридор шириной 10 м и				
		заданное расстояние. Бег 1 ООО				
		метров - на результат.				
	Преодоление	ОРУ в движении. СУ.	Уметь			
1	горизонтальных	Специальные беговые	демонстрирова	Комплекс		
1	препятствий	упражнения. Преодоление	ТЬ	№1		
4	препятетвии			1		
		горизонтальных препятствий	физические			
		шагом и прыжками в шаге.	кондиции			
		Метание гранаты:500 г -				
		девушки, 700 г юноши с 4-5				
		бросковых шагов с				
		укороченного и полного				
		разбега на дальность в				
		коридор шириной 10 м и		<u> </u>		<u></u>
		•		•		

			1		
		заданное расстояние.			
		Эстафетный бег.			
		ОРУ в движении. СУ.	Уметь	Комплек	
1	Преодоление	Специальные беговые	демонстрирова	c№1	
5		упражнения. Бег с низкого	ТЬ		
	горизонтальных	старта в гору. Разнообразные	физические		
	1	прыжки и многогскоки.	кондиции		
	препятствий.	Метание гранаты:500 г -			
	препятствии.	девушки, 700 г юноши. Бег 3000 м			
		3000 M			
	(Контрольный).				
		Базовая час	ТЬ		
		І. Физическое соверше			
		І.2. Баскетбол (12		1 1	
	ТБ по баскетболу.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ	Уметь	Комплекс	
1	Стойки и	с мячом. Специальные беговые	выполнять комбинации из	№ 1	
6	передвижения,	упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста	освоенных		
	повороты,	Комбинации из освоенных	элементов		
	остановки.	элементов техники перемещений,	техники		
		в парах в нападающей и	передвижений		
		защитной стойке. Развитие	_		
		координационных способностей.			
		Правила 3,5 секунд и 30 секунд.			
	П	Учебная игра.		TC	
	Ловля и передача	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные		Комплекс №1	
1	мяча.	беговые упражнения. Варианты		1451	
7		ловли и передачи мяча без			
		сопротивления и с			
		сопротивлением защитника (в			
		различных построениях),			
		различными способами на месте			
		и в движении (ловля двумя			
		руками и одной; передачи двумя			
		руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой			
		сверху, снизу, от плеча, над			
		головой, с отскоком от пола).			
		Учебная игра.			
	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого	Корректировка	Комплекс	
1	ээдонно wи на	пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на	движений при	№ 1	
8		осанку. Варианты ловли и	ловле и передаче		
0		передачи мяча. Варианты	мяча.		
		ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			
		(обычное ведение и ведение со			
		сниженным отскоком). Учебная			
		игра			
	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты	Уметь	Комплекс	
1	-	ловли и передачи мяча. Варианты	выполнять	№ 1	
		ведения мяча без сопротивления	ведение мяча на		
9		и с сопротивлением защитника	месте в низкой ц		
		(обычное ведение и ведение со	высокой стойке		
		сниженным отскоком) Эстафеты. Варианты бросков мяча без			
		сопротивления и с			
		сопротивления и с сопротивлением защитников			
		(бросок двумя руками от груди и			
		сверху, бросок одной рукой от			
		плеча, сверху; добивание мяча;			
		бросок в прыжке. Учебная игра			

2 Бросок мяча в движении. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Корректировка техники ведения мяча. №1	
Передони мана Бросок на	
точность и быстроту в движении	
одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего	
расстояния из-под щита. Учебная игра	
Штрафной бросок. ОРУ в движении. Специальные Уметь Комплекс	
2 (<i>контрольный</i>) беговые упражнения. Варианты выполнять ведения мяча. Штрафные броски. Ведение мяча в	
Бросок в движении одной рукой движении. от плеча после ведения в прыжке	
со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра	
Тактика игры ОРУ с мячом. Специальные Комплекс беговые упражнения. Ведения №1	
мяча. Ловля и перелача мяча.	
Тактика игры в нападении, в	
защите, индивидуальные, групповые и командные	
тактические действия. Учебная игра.	
Техника Упражнения для рук и плечевого Уметь Комплекс	
2 защитных пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на применять в игре №1 осанку. Варианты ловли и защитные	
передачи мяча. Ведения мяча без действия	
сопротивления и с	
сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом	
(вырывание, выбивание,	
перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3	
игрока). Учебная игра.	
Зонная Комплекс ОРУ. Зонная система Уметь владеть Комплекс	
2 система защиты. Нападение быстрым мячом в игре прорывом. Нападение через баскетбол. №1	
4 защиты. центрального игрока. Броски	
мяча в кольцо в движении.	
Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	
Развитие ОРУ. СУ. Личная защита под своим Уметь владеть мячом Комплекс	
25 кондиционных кольцом. Взаимодействие трех игроков в вигребаскетбол. №1	
и координационных игра.	
способностей.	
Игра баскетбол ОРУ.СУ. Техника бросков мяча. Уметь играть в Комплекс	
Командные действия. Тактика игра в баскетбол №1 нападении и защите. Техника бросков мяча.	
Игра в баскетбол по правилам.	
Игра баскетбол. ОРУ.СУ. Техника бросковмяча. Уметь играть в Комплекс Командные действия. Тактика игра в баскетбол №1	
27 (<i>контрольный</i>) Командные деиствия. Тактика игра в оаскетоол №1 нападении и защите. Техника бросков мяча.	
Игра в баскетбол по правилам.	
Вариативная часть	
І. Физическое совершенствование	
L.1. Атлетическая и ритмическая гимнастика (6 часов)	
Инструктаж по ТБ. Инструкция по ТБ. ОРУ. Комплекс Уметь Комплекс упражнений стангелями. Физические демонстрировать №2	
VПражнений с упражнения локального воздействия: с умения при	
гантелями внешним сопротивлением, создаваемым за выполнении	
Комплекс счет весапредметов (гантели, шпанга, гири упражнений с - 16 кг) упражнения с отягощением, гантелями	
ритмической равным весу собственного тела. Комплекс	

		ригмической гимнастики.				
	гимнастики	•	***	To		
	Упражнения	ОРУ. Комплекс упражнений с гантелями.	Умењ	Комплекс		
29	локального	Физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением,	ВЫПОЛНЯТЬ	№ 2		
	воздействия	воздеиствия: с внетиним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов	упражнения локального			
	Комплекс	(гангели, шпанга, гири - 16 кг). Упражнения	воздействия и			
	рипмической	стапистические на основных	комплекс			
	гимнастики	гимнастических снарядах: угол в висе на	рипмической			
		перекладине, горизонтальный вис сзади на	1			
		перекладине в простых и сложных				
		вариантах, горизонтальный упор на полу,				
		высокий угол в упоре. Комплекс				
		ритмической гимнастики				
	Упражнения	ОРУ. Комплекс упражнений с		Комплекс		
3	локального	гантелями. Физические		№ 2		
0	воздействия	упражнения локального				
U	Комплекс	воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за				
	ритмической	счет веса предметов (гантели,				
	гимнастики.	штанга, гири - 16 кг) упражнения				
	(контрольный)	с отягощением, равным весу				
	T	собственного тела,				
		противодействие партнеров				
		Упражнения статистические на				
		основных гимнастических				
		снарядах: угол в висе на				
		перекладине, горизонтальный вис				
		сзади на перекладине в простых и				
		сложных вариантах,				
		горизонтальный упор на полу,				
		высокий угол в упоре. Комплекс				
	V	ритмической гимнастики ОРУ. Комплекс упражнений с	Уметь	Комплекс		
	Упражнения на	гантелями. Физические	ВЫПОЛНЯТЬ	No2		
3	тренажерах Комплекс	упражнения локального	упражнения на	3122		
1		воздействия: с внешним	тренажерах и			
	ритмической	сопротивлением, создаваемым за	комплекс			
	гимнастики	счет веса предметов (гантели,	ритмической			
		штанга, гири - 16 кг) упражнения	гимнастики			
		с І отягощением, равным весу				
		собственного тела,				
		противодействие партнеров				
		Упражнения статистические на				
		основных гимнастических				
		снарядах: угол в висе на перекладине, горизонтальный вис				
		сзади на перекладине в простых и				
		сложных вариантах,				
		горизонтальный упор на полу,				
		высокий угол в упоре.				
		Упражнения на тренажерах.				
		Комплекс ритмической				
		гимнастики				
	Упражнения на	ОРУ. Комплекс упражнений с	Уметь	Комплекс	Ţ	
3	тренажерах	гантелями. Физические	выполнять	№ 2		
2	Комплекс	упражнения локального	упражнения на			
	ритмической	воздействия: с внешним	тренажерах и			
	гимнастики.	сопротивлением, создаваемым за	комплекс			
	Совершенствован	счет веса предметов (гантели, штанга, гири - 16 кг) упражнения	ритмической			
	ие.	с отягощением, равным весу	гимнастики			
		собственного тела,				
		противодействие партнеров				
		Упражнения статистические на				
		основных гимнастических				
		снарядах: угол в висе на				

		перекладине, горизонтальный вис			
		сзади на перекладине в простых и			
		сложных вариантах,			
		горизонтальный упор на полу,			
		высокий угол в упоре.			
		Упражнения на тренажерах.			
		Комплекс ритмической			
		гимнастики			
	Упражнения на	ОРУ. Комплекс упражнений с	Уметь	Комплекс	
_	тренажерах	гантелями. Физические	ВЫПОЛНЯТЬ	№ 2	
3	_	упражнения локального	упражнения на		
3	Комплекс	воздействия: с внешним	тренажерах и		
	ритмической	сопротивлением, создаваемым за	комплекс		
	гимнастики.	счет веса предметов (гантели,	ритмической		
	(контрольный).	штанга, гири - 16 кг) упражнения	гимнастики		
		с отягощением, равным весу	THMITACTHEN		
		собственного тела,			
		противодействие партнеров			
		Упражнения статистические на			
		основных гимнастических			
		снарядах: угол в висе на			
		перекладине, горизонтальный вис			
		сзади на перекладине в простых и			
		сложных вариантах,			
		горизонтальный упор на полу, высокий угол в упоре.			
		Упражнения на тренажерах.			
		Комплекс ритмической			
		гимнастики			
		Базовая час	ГЬ		
		I. Физическое соверше	енствование		
	Ι 4 Γ				
ı	1411	(миастика с эпемеитами а	ипобатики (1)	uarndi	
		мнастика с элементами а			
	Повторный	Повторный инструктаж по ТБ,	Уметь	Комплекс	
3	Повторный инструктаж по ТБ.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.	Уметь демонстрировать		
3	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического	Уметь демонстрировать комплекс	Комплекс	
3 4	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика,	Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс	
	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического	Уметь демонстрировать комплекс	Комплекс	
	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые	Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс	
	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на	Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс	
	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним	Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс	
	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс	
	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической	Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс	
	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2	
4	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2	
	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать	Комплекс №2	
3	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад,	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс	Комплекс №2	
4	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс №2	
3	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание:	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс	Комплекс №2	
3	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс №2	
3	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплеке с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши:	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс №2	
3	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплеке с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс №2	
3	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс №2	
3	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук;	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс №2	
3	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических	Комплекс №2	
3	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2 Комплекс №2	
3 5	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2 Комплекс №2	
3	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом. ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2 Комплекс №2	
3 5	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2 Комплекс №2	
3 5	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2 Комплекс №2	
3 5	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2 Комплекс №2	
3 5	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2 Комплекс №2	
3 5	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Акробатические	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2 Комплекс №2	
3 5	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Акробатические упражнения: юноши: длинный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2 Комплекс №2	
3 5	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2 Комплекс №2	
3 5	Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев силой на голове и рук; девушки: кувырки в перед и назад, се углом. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Акробатические упражнения: юноши: длинный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс №2 Комплекс №2	

	T	1	T	1	ı
		через препятствие на высоте до			
		90 см, кувырок назад через			
		стойку на руках с помощью;			
		девушки: кувырки вперед и			
		назад, сед углом, стоя на коленях			
		наклон назад, стойка на лопатках,			
		комбинации из ранее освоенных			
	***	элементов	37	TC	
	Упражнения в висах и	Упражнения в висах и упорах:	Умењ	Комплекс	
37	упорах. Опорный	Юноши: подъем в упор силой, вис	демонстрировать	№2	
	прыжок.	согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, стойка на плечах из седа ноги врозь.	упражнения в висах,		
		Стоика натшечах из седа ноги врозь. Девушки: пройденный в предыдущих	опорный прыжок		
		девушки, проиденный в предыдущих классах материал. Акробатические			
		упражнения:			
		уприжнения. ноноши: длинный кувырок вперед с трех			
		шаговразбега, из упора присев силой на			
		голове и рук, длинный кувырок через			
		препятствие на высоте до 90 см, кувырок			
		назадчерез стойку переворот боком;			
		прыжки в глубину, высоту 150-180 см.,			
		комбинации изранее освоенных элементов.			
		Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги			
		через козла в длину, высота 115 см; прыжок			
		ноги врозь через коня в длину, высотой 120-			
		125 см. девушки: кувырки вперед и назад,			
		сед углом, стоя на коленях наклон назад,			
		стойка на лопатках, комбинации изранее			
		освоенных элементов. Опорный прыжок:			
		прыжок боком (конь в ширину, высога 110			
		см); прыжок углом с разбега под углом к			
		снаряду и толчком одной ногой (конь в			
		ширину, высота 110 см)			
	Упражнения в висах и	ОРУ в движении. Специальные беговые	Уметь	Комплекс	
38	упорах. Опорный	упражнения. Упражнения в висах и упорах:	демонстрировать	№ 2	
	прыжок боком.	Юноши: подъем в упор силой, вис	упражнения в висах,		
		согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади,	опорный прыжок		
		стойка на плечах из седа ноги врозь, вис			
		сзади, подъем разгибом і до седа ноги врозь.			
		Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги			
		через козла в длину, высота 115 см; прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 120-			
		125 см. Акробапические упражнения:			
		длинный кувырок через препятствие на			
		высоте до 90 см, стойка на руках с			
		помощью, кувырок назад через стойку на			
		руках с помощью, прыжки в глубину,			
		высоту 150-180 см., комбинации изранее			
		освоенных элементов. Упражнения в висах			
		иупорах:			
		Девушки: пройденный в предыдущих			
		классах материал. Опорный прыжок:			
		прыжок боком (конь в ширину, высота 110			
		см); прыжок углом с разбета под углом к			
		снаряду и толчком одной ногой (конь в			
		ширину, высота 110 см). Акробатические			
		упражнения: стоя на коленях наклон назад,			
		стойка на логатках, комбинации из ранее			
		освоенных элементов.			
	С/У .Упражнения в	ОРУ в движении. Специальные беговые	Уметь	Комплекс	
39	висах и упорах.	упражнения. Упражнения в висах и упорах:	демонстрировать	№ 2	
	Опорный прыжок.	Юноши: подъем в упор силой, вис	упражнения в висах,		
	• •	согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади,	опорный прыжок		
		стойка на плечах из седа ноги врозь, вис			
	0 "	сзади, подъемразгибом до седа ноги врозь.	37	TC	
	Опорный прыжок.	ОРУ, СУ Специальные беговые	Уметь	Комплекс	

	I		1	1	
4	(контрольный)	упражнения. Сгибание и	демонстрировать	№2	
0		разгибание рук в упоре: с опорой	упражнения в		
0		руками на гимнастическую	висах, опорный		
		скамейку. Юноши: Опорный	прыжок		
		прыжок - прыжок ноги врозь			
		через коня в длину высотой 120 -			
		125 см. Девушки: прыжок углом			
		с разбега под углом к снаряду и			
		толчком одной ногой (конь в			
		ширину, высота 110 см).			
		Упражнения в висах и упорах:			
		Юноши: подъем в упор силой,			
		вис согнувшись, вис			
		прогнувшись, вис сзади, стойка			
		на плечах из седа ноги врозь, вис			
		сзади, подъем разгибом до седа			
		ноги врозь.			
		Девушки: на высокой			
		перекладине - толчок двух ног			
		вис углом,			
	Упражнения в	ОРУ комплекс с	Уметь	Комплекс	
	*	гимнастическими палками.	демонстрировать	No2	
4	висе	Совершенствование упражнений	упражнения в	J 1=4	
1		в висах и упорах: Юноши:			
*		в висах и упорах: Юноши: подъем в упор силой, вис	висах		
		согнувшись, вис прогнувшись,			
		вис сзади, стойка на плечах из			
		седа ноги врозь. Прогнувшись,			
		подъем переворотом.			
		Комбинации из ранее освоенных			
		элементов. Подтягивание из виса.			
		Подтягивание — на результат.		7.0	
	Упражнения в	ОРУ. Упражнения в висах и	Уметь	Комплекс	
4	висах и упорах.	упорах:	демонстрировать	№ 2	
2		Юноши: подъем в упор силой,	упражнения в		
		вис согнувшись, вис	висах		
		прогнувшись, вис сзади, стойка			
		на плечах из седа ноги врозь, вис			
		сзади, подъем разгибом до седа			
		ноги ;врозь, соскок махом назад,			
1					
		подъем переворотом Девушки: на			
		высокой перекладине - толчок			
		высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие.			
	Развитие	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум	Уметь	Комплекс	
1	Развитие силовых	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие.	Уметь демонстрировать	Комплекс №2	
4	силовых	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум			
4 3	силовых способностей и	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по	демонстрировать		
	силовых способностей и силовую	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на	демонстрировать силовые		
	силовых способностей и силовую выносливость.	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса.	демонстрировать силовые способности и		
	силовых способностей и силовую	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в	демонстрировать силовые способности и силовую		
	силовых способностей и силовую выносливость.	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке.	демонстрировать силовые способности и силовую		
	силовых способностей и силовую выносливость.	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса	демонстрировать силовые способности и силовую		
	силовых способностей и силовую выносливость.	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук	демонстрировать силовые способности и силовую		
	силовых способностей и силовую выносливость.	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса	демонстрировать силовые способности и силовую		
	силовых способностей и силовую выносливость.	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на	демонстрировать силовые способности и силовую		
	силовых способностей и силовую выносливость.	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за	демонстрировать силовые способности и силовую		
	силовых способностей и силовую выносливость.	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через	демонстрировать силовые способности и силовую		
	силовых способностей и силовую выносливость.	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди	демонстрировать силовые способности и силовую		
	силовых способностей и силовую выносливость.	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку	демонстрировать силовые способности и силовую		
	силовых способностей и силовую выносливость. (контрольный)	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	демонстрировать силовые способности и силовую выносливость	№2	
3	силовых способностей и силовую выносливость. (контрольный)	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	демонстрировать силовые способности и силовую выносливость	№2	
	силовых способностей и силовую выносливость. (контрольный) Развитие скоростно-	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Метание набивного	демонстрировать силовые способности и силовую выносливость Уметь демонстрировать	№2	
3	силовых способностей и силовую выносливость. (контрольный) Развитие скоростносиловых	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя),	демонстрировать силовые способности и силовую выносливость Уметь демонстрировать скоростно-	№2	
4	силовых способностей и силовую выносливость. (контрольный) Развитие скоростно-	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног),	уметь демонстрировать скоростно-силовые	№2	
4	силовых способностей и силовую выносливость. (контрольный) Развитие скоростносиловых	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди * двумя руками или	демонстрировать силовые способности и силовую выносливость Уметь демонстрировать скоростно-	№2	
4	силовых способностей и силовую выносливость. (контрольный) Развитие скоростносиловых	высокой перекладине - толчок двух ног вис углом, равновесие. ОРУ. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке. Девушки: подтягивание из виса лежа Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног),	уметь демонстрировать скоростно-силовые	№2	

		1 -	ī	l ·	1	
		брюшного пресса на				
		гимнастической скамейке и				
		стенке.				
	Развитие гибкости	ОРУ. Упражнения на гибкость.	Уметь	Комплекс		
١,		Общеразвивающие упражнения с	демонстрировать	№ 2		
4		повышенной амплитудой для	скоростно-			
5		различных суставов. Упражнения	силовые			
		с партнером, в положении «мост»	способности			
			спосооности			
		покачивание вперед и назад.				
		Челночный бег с кубиками.				
		Эстафеты. Дыхательные				
		упражнения. Упражнения на				
		гибкость. Прыжки со скакалкой.				
		Эстафеты. Комплекс№2				
		Базовая час		`		
	C	II. Знания о физической к	ультуре (Зчаса Уметь	1) Комплекс		
	Спортивно-			No2		
4	оздоровительные		применять	JN⊡Z		
6	системы		спортивно-			
U	физических		оздоровительн			
	упражнений, их		ые системы			
	цели и задачи.		физических			
	цели и зада ии.					
	_		упражнений	7.0		
	Основы		Уметь	Комплекс		
4	проведения и		организовать	№ 2		
	организации		спортивно-			
7	спортивно-		массовые			
	массовых		соревнования.			
			соревнования.			
	соревнований.			TC		
	Основные формы			Комплекс		
4	и виды		Уметь	№ 2		
8	физических		использовать			
0	упражнений.		основные			
	July and its in the		формы и виды			
			физических			
			упражнений.			
		Базовая час	ГЬ			
		І. Физическое соверше				
	1	І.З. Лыжная подготовы				
	ТБ по лыжной	ОРУ. Рассказ о оказание первой	Уметь	Комплекс		
4	подготовке.	помощи при обморожении.	демонстрировать	№ 3		
	Техники лыжных	Совершенствование техники	техники лыжных			
9	ходов	ранее пройденных ходов на	ходов.			
	Кодов	лыжах.				
		Попеременный двухшажный ход,				
		одновременной бесшажный ход.				
		Переход с одновременных ходов				
		на попеременные.				
-	Техники	ОРУ. Рассказ о оказание первой	Уметь	Комплекс		
		помощи при обморожении.	у меть демонстрировать	No3		
5	лыжных ходов.	Совершенствование техники	техники лыжных	3,_3		
	Попеременный	Cocopinent Dobatine Textinati	1 JAHRIN SIDIMIDIA			

0	двухшажный ход.	ранее пройденных ходов на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременной бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 2000 м в среднем темпе.	ходов.		
5 1	Техники лыжных ходов. Совершенствован ие.	ОРУ. Рассказ о оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники ранее пройденных ходов на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременной бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Уметь демонстрировать техники лыжных ходов.	Комплекс №3	
5 2	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохохдение дистанции 3000м.	ОРУ. Рассказ о оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники ранее пройденных ходов на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременной бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3000 м в среднем темпе.	Уметь демонстрировать техники лыжных ходов.	Комплекс №3	
5 3	Техники лыжных ходов. Переход с одного хода на другой	Совершенствование технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного, попеременного четырехшажного хода		Комплекс №3	
5 4	Техника одновременного одношажного хода (контрольный)	Совершенствование технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного, попеременного четырехшажного хода. Дистанция 1000 м на скорость.	Уметь демонстрировать техники лыжных ходов.	Комплекс №3	
5 5	Техники подъема и спусков с поворотами и торможением.	ОРУ. Совершенствование техники подъема и спусков с поворотами и торможением. Преодоление подъемов и препятствий.	Уметь демонстрировать техники подъема и спусков с поворотами и торможением.	Комплекс №3	
5 6	Техники подъема и спусков с поворотами и торможением. Сов ершенствование.	ОРУ. Совершенствование техники подъема и спусков с поворотами и торможением. Преодоление подъемов и препятствий. Дистанция 3000 м со средней скоростью.		Комплекс №3	
5 7	Техника перехода с одновременного хода на попеременный	ОРУ. Техника перехода с одновременного хода на попеременный. Прохождение дистанции до 1000 м.		Комплекс №3	

5 8	Соревнование на дистанцию 3000 м.	ОРУ. Соревнование на дистанцию 3000 м.		Комплекс №3	
5 9	Техники лыжных ходов. Спуск в стойке.	ОРУ. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции.	Уметь демонстрировать техники лыжных ходов.	Комплекс №3	
6 0	Техники лыжных ходов. Совершенствован ие подъемов и спусков.	ОРУ. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции. Дистанция до 5000 м со средней скорости.		Комплекс №3	
6	Техники лыжных ходов. Прохождении дистанции 5000м.	ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции.	Уметь демонстрировать техники лыжных ходов.	Комплекс №3	
6 2	Техники спусков и подъемов	ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции. Дистанция до 5000 м со средней скорости		Комплекс №3	
6 3	Техники лыжных ходов, спусков и подъемов.	ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции.	Уметь демонстрировать техники лыжных ходов.	Комплекс №3	
6 4	Прохождение лыжной дистанции	ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции. Прохождение дистанции 5000м (д), 6000 м (ю)		Комплекс №3	
6 5	Техники переходов с одного хода на другой.	ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции.		Комплекс №3	
6	Прохождение лыжной дистанции (контрольный)	ОРУ. Техники ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении лыжной дистанции. Прохождение дистанции 5000м (д), 6000 м (ю).		Комплекс №3	
		Вариативная ч І. Физическое соверш			
		I.2. Волейбол (12			
6 7	Инструктаж ТБ по волейболу. Техники перемещений и подачи мяча	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать техники перемещений и подачи мяча	Комплекс №3	

		T	T	1	1	
		мяча: а) имитация подачи мяча и				
		подача мяча в стенку с 6 -				
		7метров; подача на партнера на				
		расстоянии 8-9 метров; подачи из				
		- за лицевой линии.; подача с				
		изменением направления полета				
		•				
		мяча: в правую и левую части				
		площадки., на точность				
		попадания Учебная игра.				
		Правила игры.				
	Техники	ОРУ. СУ. Комбинации из	Уметь	Комплекс		
	перемещений и	освоенных элементов техники	демонстрировать	№3		
6	•	перемещений. Прием и передача	техники			
8	подачи мяча.	мяча (верхняя и нижняя) на месте	перемещений и			
	Совершенствован	индивидуально и в парах, после	подачи мяча			
	ие.	*	Комплекс№3			
		перемещения, в прыжке.	KOMIIJIEKCJ\05			
		Развитие прыгучести. Верхняя				
		прямая и нижняя подача мяча: а)				
		имитация подачи мяча и подача				
		мяча в стенку с 6 - 7метров;				
		подача на партнера на				
		расстоянии 8 - 9 метров;				
		подачи из - за лицевой линии.;				
		подача с изменением				
		направления полета мяча: в				
		правую и левую части площадки.,				
		на точность попадания Учебная				
		игра. Игра по правилам.				
	Техники	ОРУ на локальное развитие	Уметь	Комплекс		
6	перемещений и	мышц туловища. Специальные	демонстрировать	№3		
	подачи мяча.	беговые упражнения.	техники			
9	Специальные	Комбинации из освоенных	перемещений и			
	,	элементов техники перемещений.	подачи мяча			
	беговые	Прием и передача мяча (верхняя				
	упражнения.	и нижняя) на месте				
		индивидуально и в парах, после				
		перемещения, в прыжке.				
		Групповые упражнения с подач				
		через сетку. Индивидуально -				
		верхняя и нижняя передача у				
		стенки. Развитие прыгучести.				
		Развитие координационных				
		способностей. Варианты				
		нападающего удара через сетку:				
		имитация нижнего удара в				
		прыжке толчком двумя ногами с				
		места и с разбега в 1, 2, 3 шага.				
		Атакующие удары по ходу: из				
		зоны 2 с передач игрока из зоны				
		3; из зоны 3 с передач игрока из				
		зоны 2. Учебная игра. Игра по				
		правилам. Учебная игра.	37	TC		
	Техники	ОРУ. Специальные беговые	Уметь	Комплекс		
7	перемещений и	упражнения. Верхняя прямая и	демонстрировать	№3		
1 1	подачи мяча.	нижняя подача мяча: а) имитация	техники			
0	Учебная игра.	подачи мяча и подача мяча в	перемещений и			
	. iconan mpa.	стенку с 6 -7метров; подача на	подачи мяча			
		партнера на расстоянии 8 - 9				
		метров; подачи из - за лицевой				
			I	Ĩ	1	
		_				
		линии.; подача с изменением				
		линии.; подача с изменением направления полета мяча: в				
		линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.,				
		линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки., на точность попадания Учебная				
		линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки., на точность попадания Учебная игра.				
		линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки., на точность попадания Учебная игра. Игра по правилам.				
	Техника	линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки., на точность попадания Учебная игра.	Уметь	Комплекс		

		T _	T		
7	нападающего	подача. Развитие	демонстрировать	№ 3	
1	удара	координационных способностей.	технику		
1		Варианты нападающего удара	нападающего		
		через сетку: имитация нижнего	удара		
		удара в прыжке толчком двумя			
		ногами с места и с разбега в 1, 2,			
		3 шага. Атакующие удары по			
		ходу: из зоны 2 с передач игрока			
		из зоны 3; из зоны 3 с передач			
		игрока из зоны 2. Учебная игра.			
		Игра по правилам.			
	Техника	ОРУ на локальное развитие	Уметь	Комплекс	
7	нападающего	мышц туловища. Прием и	демонстрировать	№3	
_	удара.	передача. Групповые упражнения	технику		
2		с подач через сетку. Верхняя	нападающего		
	Совершенствован	прямая и нижняя подача мяча.	удара		
	ие.	Одиночный блок и вдвоем,	31		
		страховка. Защитные действия:			
		после перемещения вдоль сетки;			
		в зонах 4, 3,2, в определенном			
		направлении. Атакующие удары			
		против блокирующего. Учебная			
		игра.			
	Групповые	ОРУ на локальное развитие	Уметь		
_	упражнения подач	мышц туловища. Прием и	демонстрировать	Комплекс	
7		передача. Групповые упражнения	технику	№3	
3	через сетку	с подач через сетку. Верхняя	нападающего	1123	
		прямая и нижняя подача мяча.	удара		
		Одиночный блок и вдвоем,	удара		
		страховка. Атакующие удары по			
		ходу из зон 4, 3, 2 с изменением			
		траектории передач.			
		Индивидуальные, групповые и			
		командные тактические действия.			
		Учебная игра. Игра по правилам.			
	Техника	ОРУ. Техника защитных	Уметь		
_	нападающего	действий после перемещения	демонстрировать	Комплекс	
7		вдоль сетки, индивидуальные,	технику	№3	
4	удара.	групповые и командные	нападающего		
	Блокирование.	тактические действия в	удара		
		нападении и защите. Техника	31		
		нападающего удара: нижние			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу,			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу,			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений,			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Соревнование на большее			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Соревнование на большее число подач в пределы площадки			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки,			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки, подачи с изменением			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки, подачи с изменением направления полета мяча: в			
		нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки, подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.			
	Техники	нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки, подачи с изменением направления полета мяча: в	Уметь		

		I. Физическое соверше	енствование		
		Базовая час			
8			правил игры волейбол.		
7	Игра волейбол (контрольный)	ОРУ. Техника нападающего удара. Игра по правилам.	Уметь демонстрировать знания и умения		
		против блокирующего. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки, подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Игра по правилам.			
7 7	Соревнование на большее число подач. Совершенствован ие.	ОРУ. Техника защитных действий после перемещения вдоль сетки. Техника нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары	Уметь демонстрировать знания и умения правил игры волейбол.	Комплекс №3	
		площадки, атакующие удары против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки, подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Игра по правилам.	поворотов и стоек		
7 6	Соревнование на большее число подач	ОРУ. Техника защитных действий после перемещения вдоль сетки. Техника нападающего удара: нижние удары с передач из глубины	Уметь демонстрировать техники передвижений, остановок,	Комплекс №3	
		против блокирующего, из зон 4,3,2 с изменением траектории передач, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, из зоны 2 с передач игрока из зоны 2, из зоны 3, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: подачи через сетку с ускоренного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность, подачи на точность по зонам площадки, подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Игра по правилам.	стоек		
7 5	передвижений, остановок, поворотов и стоек (контрольный)	действий после перемещения вдоль сетки. Техника нападающего удара: нижние удары с передач из глубины площадки, атакующие удары	демонстрировать техники передвижений, остановок, поворотов и	Комплекс №3	

		І.2. Баскетбол (9	часов)		
79	Повторный инструктаж по ТБ. Тактика игры в нападении	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные	Уметь демонстрировать знания и умения тактики игры в нападении	Комплекс № 4	
8	Ловля и передача мяча	тактические действия. Учебная игра. Упражнения -для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на		Комплекс	
0	1 ~	осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.		№4	
8 1	Нападение быстрым прорывом	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Комплекс №4	
8 2	Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника бросков мяча на точность и быстроту. Техника бросков мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из под щита. Техника защитных действий. Командные действия. Тактика игры в нападении, в защите. Овладеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности. Нападение через центрального игрока. Действия против игроков с мячом. Дистанционные броски. Игра в баскетбол по правилам.	W. Corr. D. Golden	Комплекс №4	
8 3	Техника ведения мяча	ОРУ. Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника бросков мяча на точность и быстроту. Техника бросков мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке Командные действия. Тактика игры в нападении, в защите. Овладеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности. Нападение через центрального игрока. Действия против игроков с мячом. Дистанционные броски. Игра в баскетбол по правилам.	Уметь владеть мячом в игре	Комплекс №4	
	Дистанционные броски	ОРУ. Техника ведения мяча без сопротивления и с	Уметь владеть мячом в игре	Комплекс	

		T	T = =	T	
8		сопротивлением защитника.	баскетбол.	№4	
4		Техника бросков мяча на			
		точность и быстроту. Техника			
		бросков мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в			
		прыжке со среднего расстояния и			
		из- под щита. Техника защитных			
		действий. Командные действия.			
		Тактика игры в нападении, в			
		защите. Овладеть игрой и			
		комплексно развивать			
		психомоторные способности.			
		Нападение через центрального			
		игрока. Действия против игроков			
		с мячом. Дистанционные броски.			
		Игра в баскетбол по правилам.			
	Техника бросков	ОРУ. Техника бросков мяча на	Уметь		
8	мяча на точность и	точность и быстроту. Техника	демонстрировать	Комплекс	
5	быстроту.	бросков мяча в движении одной	технику бросков	№4	
)	(контрольный)	рукой от плеча после ведения в	мяча на точность		
		прыжке со среднего расстояния и	и быстроту		
		из- под щита. Техника защитных действий. Командные действия.			
		Тактика игры в нападении, в			
		защите. Овладеть јигрой и			
		комплексно развивать			
		психомоторные способности.			
		Нападение 1 через центрального			
		игрока. Игра в баскетбол по			
		правилам.			
	Тактика игры в	ОРУ. Техника бросков мяча в	Уметь		
8	баскетбол	движении одной рукой от плеча	демонстрировать	Комплекс	
6		после ведения в прыжке со	знания и умения	№4	
О		среднего расстояния и из- под	правил игры в		
		щита. Техника защитных	баскетбол		
		действий. Командные действия. Тактика игры в нападении, в			
		защите. Овладеть игрой и			
		комплекско развивать			
		психомоторные способности.			
		Нападение через центрального			
		игрока. Игра в баскетбол по			
		правилам.			
	Игра в баскетбол.	ОРУ. Командные действия. Игра	Уметь		
8	(контрольный)	в баскетбол по правилам.	демонстрировать	Комплекс	
			знания и умения	№4	
7			правил игры в		
		<u> </u>	баскетбол		
		Базовая час			
		I. Физическое соверше			
		I.1. Лёгкая атлетика ((15 часов)		
	Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ по л/а.	Уметь		
8	по лёгкой	Комплекс ОРУ. СУ.	демонстрировать	Комплекс	
8	атлетике. Техники	Специальные беговые	физические	№4	
ð	спринтерского	упражнения. Преодоление	кондиции		
	бега	горизонтальных препятствий			
		шагом и прыжками в шаге.			
		Техники спринтерского бега. Бег в равномерном и переменном			
		темпе 20-30 мин (ю), 15-20 мин			
		(д).			
	Спортивные игры	ОРУ в движении. Специальные	Корректировка		
	опортивные игры	беговые упражнения.	техники бега	Комплекс	
8		Многоскоки. Переменный бег на		№4	
9		отрезках 100- 200—400 м быстро			
			•		

		+ 100 медленно. Спортивные	T	1		
		_				
	Гор о интигра	игры. ОРУ в движении. СУ.	Уметь			
00	Бег с низкого	Специальные беговые		Комплекс		
90	старта	упражнения. Бег с низкого старта	демонстрировать физические	No4		
			^	JN <u>94</u>		
		в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег -	кондиции			
	Г	10-15 минут. ОРУ в движении. СУ.	Уметь			
	Бег в	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые		Vargana		
9	равномерном		демонстрировать	Комплекс		
1	темпе	упражнения. Бег в равномерном	физические	№4		
1	П	темпе до 25 минут.	кондиции			
	Полоса	ОРУ в движении. Специальные	Уметь проходить	TC		
9	препятствий.	беговые упражнения.	полому	Комплекс №4		
2	(контрольный)	Преодоление полосы	препятствий	JN <u>94</u>		
		препятствий с использованием				
		бега, ходьбы, прыжков, лазанием				
		и перелезанием. Бег 1000 метров				
	Γ - 2000	- на результат. ОРУ в движении. СУ.	« 5 » - 13.00;			
	Бег на 3000 м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые		Volume		
9	(контрольный)	· ·	«4» -14,00;	Комплекс №4		
3		упражнения. Бег на 3000 метров -	« 3 » - 15,00	J1124		
٦	Γ	на результат. Спортивные игры.	Vacam		-	
	Бег на	Комплекс общеразвивающих	Уметь	I/ ave==		
9	короткие	упражнений с набивным мячом	демонстрировать	Комплекс №4		
4	дистанции	(КРУ). Повторение ранее	стартовый	JN <u>º</u> 4		
4		пройденных строевых	разгон в беге на			
		упражнений. Специальные	короткие			
		беговые упражнения. Бег с хода 3	дистанции			
		-4 x 40 - 60 м. Максимально				
		быстрый бег на месте (сериями				
		по 1 5 - 2 0 с.) Бег с ускорением				
	14	(5- 6 серий по 20 -30 м).	37			
	Метание гранаты	ОРУ в движении. СУ.	Уметь	TC		
9		Специальные беговые	демонстрировать	Комплекс		
5		упражнения. Различные И. П.	технику низкого	№4		
5		старта, стартовое ускорение 5 -	старта			
		6 х 3 0 метров. Бег со старта 3 -				
		4 х40 -60 метров. Метание гранаты 500 г (д) и 700 г (ю) с				
		места, с 3-5 шагов разбега. Бег с				
		равномерной скоростью 15 мин.				
	Техники прыжка в	ОРУ в движении. СУ.				
9	высоту	Специальные беговые		Комплекс		
-		упражнения. Бег с ускорением 2 -		№4		
6		3 х 70 - 80 метров. Скоростной				
		бег до 70 метров с передачей				
		эстафетной палочки. Техники				
		метания в цель и на дальность с				
		короткого разбега. Техники				
	TT V ~	прыжка в высоту. Эстафеты.	5 12 1			
9	Litrorarrii amaaam 6an	ОРУ в движении. СУ.	«5»-13,1;	10		
/	Низкий старт - бег	_	4			
7	100 метров	Специальные беговые	«4» - 13,5;	Комплекс		
-		упражнения. Бег со старта с	«4» - 13,5; « 3 » - 14,3	Комплекс №4		
-		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 - 60 метров.				
-		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров -				
-		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат. Метание гранаты				
-		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат. Метание гранаты 500 г (д) и 700 г (ю) на дальность.				
-		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат. Метание гранаты 500 г (д) и 700 г (ю) на дальность. Прыжки в высоту способом				
-		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат. Метание гранаты 500 г (д) и 700 г (ю) на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов				
-		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат. Метание гранаты 500 г (д) и 700 г (ю) на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега, с 1 -3 беговых шагов				
-		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат. Метание гранаты 500 г (д) и 700 г (ю) на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега, с 1 -3 беговых шагов разбега выполнять прыжки через				
-		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат. Метание гранаты 500 г (д) и 700 г (ю) на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега, с 1 -3 беговых шагов разбега выполнять прыжки через планку, приземляясь на маховую				
-		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат. Метание гранаты 500 г (д) и 700 г (ю) на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега, с 1 -3 беговых шагов разбега выполнять прыжки через планку, приземляясь на маховую ногу. Бег с равномерной				
-		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат. Метание гранаты 500 г (д) и 700 г (ю) на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега, с 1 -3 беговых шагов разбега выполнять прыжки через планку, приземляясь на маховую				

9 8	повышенной скоростью	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 - до 800 метров. Учебная игра.	демонстрировать физические кондиции	Комплекс №4	
9	Техники метания мяча	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей - до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 18 метров. Бег с равномерной скоростью 18 мин.	Уметь демонстрировать техники метания мяча	Комплекс №4	
1 0 0	Прыжки в длину	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание гранаты с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат. Бег с равномерной скоростью 20 мин	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.	Комплекс №4	
1 0 1	Прыжки в длину (контрольный)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Бег 3000 м на результат.	Уметь демонстрировать скоростные и координационные способности	Комплекс №4	
1 0 2	Подведение итогов.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 - 5 шагов разбега: 6 - 8 прыжков. Подведение итогов. Игра по выбору.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Комплекс №4	

Приложение №1

Список используемого оборудования

№ урока	Используемое оборудование
1	Секундомер, набивной мяч
2	Секундомер
3	Секундомер, эстафетные палочки
4	Секундомер, рулетка сантиметровая

5	Секундомер, рулетка сантиметровая
6	Набивной мяч до 3 кг, теннисный мяч.
7	Секундомер, гранаты 500-700гр.
8	Стойки, планка для прыжков в высоту, гранаты
9	Секундомер, набивной мяч.
10	Секундомер, рулетка сантиметровая
11	Секундомер, рулетка гранаты
12	Секундомер, гранаты
13	Секундомер, рулетка сантиметровая
14	Секундомер, рулетка сантиметровая, эстафетная палочка.
15	Секундомер, рулетка сантиметровая
16-27	Баскетбольные мячи, секундомер
28	Штанга, гантели, гири
29	Штанга, гантели, гири, магнитофон
30	Перекладина, штанга, гантели, гири
31	Перекладина, штанга, гантели, гири
32	Перекладина, штанга, гантели, гири, магнитофон
33	Перекладина, штанга, гантели, гири, магнитофон
34	Магнитофон, гантели
35	Перекладина, маты.
36	Гимнастические палки, набивные мячи
37	Козел, конь, маты
38	Маты, конь, козёл
39	Маты, конь, козёл
40	Маты, конь, козёл
41	Маты, конь, козёл
42	Гимнастическая скамейка, маты, конь козёл
43	Перекладина, маты
44	Перекладина, маты
45	Перекладина, маты
46	Канат, набивной мяч
47	Набивной мяч, гимнастическая скамейка
I.	

48	Маты, скакалки, эстафетные палочки
49-66	Лыжи, лыжные палочки, секундомер
67-78	Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи
79-87	Баскетбольные мячи, секундомер
88-93	Секундомер
94	Набивной мяч, секундомер
95	Гранаты, секундомер
96	Секундомер, эстафетная палочка
97	Гранаты, секундомер
98	Секундомер
99	Набивные мячи до 3-ёх килограмм
100	Секундомер, гранаты, рулетка
101	Гранаты, секундомер
102	Набивные мячи

Список используемой литературы для учителя

- 1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура .-М. : Просвещение, 2010.-64с- (Стандарты второго поколения)
- 2. Комплексная программа физического воспитания 1-11классы М.: Просвещение 2010. Авторы -В.И.Лях; А.А. Зданевич.
- 3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы .Волгоград: Учитель, 2012-171с. Авторы -В.И.Лях; А.А. Зданевич.

Список используемой литературы для ученика.

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение