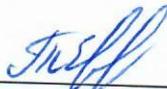


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 204
с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского)
Центрального района Санкт-Петербурга

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Принята»
Методическим объединением учителей математики и информатики Протокол от 28.08.2020 г. № 1 Председатель методического объединения  Н.С. Гольтцева	Зам. директора по УВР 31.08.2020 г.  Т.Е.Ефимова	Педагогическим советом ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга Протокол от 31.08.2020 г. № 1 «Утверждаю» Приказ от 01.09.2020 г. № <u>170</u> Директор ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга  С.В.Петрова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 учебный год

Физическая культура

Для обучающихся 10 а класса

Автор-составитель

Учитель Николаев Валентин Федорович
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург
2020 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе. На его преподавание отводится 68 часов в год.

Программный материал делится на две части: *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно, один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Учебно-тематический план по физической культуре (10 – 11 классы). Базовая часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X(д.)	XI (д.)
	Базовая часть	68	68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	33	33	33	33
3	Гимнастика	14	14	14	14
4	Баскетбол	21	21	21	21

Учебно-тематический план по физической культуре (10 – 11 классы). Вариативная часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X(д.)	XI (д.)
	Вариативная часть				
1	Волейбол	34	34	34	34

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

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

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Баскетбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

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

2. Требования к уровню подготовки учащихся

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены:

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки от 29.03.2010 г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
2. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Изд-во «Учитель», 2013.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10 – 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
I полугодие. Лёгкая атлетика (18 ч.)						
1	Правила техника безопасности на уроках легкой атлетики	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
2	Высокий и низкий старт	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
3	Упражнения с набивным мячом (1 – 4 кг)	Упражнения с набивными мячами (1 – 4 кг)	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с набивными мячами	Текущий		
4	Бег с ускорение 3×60 м	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
5	Прыжки в длину. Бег с ускорением	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий		
6	Техника метания, прыжки в длину	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
7	Челночный бег 3×20 м. Подтягивание, пресс	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		

		Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча				
8	Техника метаний	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
9	10-минутный бег	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия	Текущий		
10	Бег 2000 м с учётом времени	Равномерный бег. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий		
11	Ведение мяча с изменением направления	Технические приёмы баскетбола	<i>Уметь:</i> выполнять технические приёмы игры	Текущий		
12	Передачи мяча в движении парами	Технические приёмы баскетбола	<i>Уметь:</i> выполнять технические приёмы игры	Текущий		
13	Ведение мяча правой, левой рукой	Технические элементы баскетбола	<i>Уметь:</i> выполнять технические элементы баскетбола	Текущий		
14	Комплекс с набивными мячами	Упражнения с набивными мячами	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с набивными мячами	Текущий		
15	Ведение с изменением отскока	Баскетбольные технические элементы	<i>Уметь:</i> выполнять технические элементы баскетбола	Текущий		
16	Подтягивание, поднимание туловища за 30 секунд	Подтягивание в висе. Поднимание туловища за 30 секунд	<i>Уметь:</i> выполнять подтягивание, поднимание туловища за 30 секунд	Текущий		
17	Учебно-тренировочная игра 4×4	Спортивная игра	<i>Уметь:</i> выполнять технические элементы баскетбола	Текущий		
18	Двухсторонняя игра в баскетбол.	Спортивная игра	<i>Уметь:</i> выполнять технические элементы баскетбола	Текущий		
Гимнастика (14 ч.)						
19	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Переворот в упор силой, сед углом	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		

20	Стойка на голове, лазание по канату на одних руках	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
21	Контрольные упражнения на гибкость: наклоны. Акробатические упражнения	Упражнения на гибкость: наклоны. Акробатические упражнения	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий		
22	Акробатические соединения	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
23	Лазание по канату на руках, опорный прыжок	Лазание по канату на руках. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий		
24	Перевороты в упор из вися, стойка на руках	Перевороты в упор из вися. Стойка на руках Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий		
25	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с гимнастической палкой	Текущий		
26	Подъём переворот толчком с двух ног. Упражнения на перекладине	Подъём переворот толчком с двух ног. Упражнения на перекладине. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий		
27	Контрольные упражнения: мост, опорный прыжок	Мост. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий		
28	Подъём силой, переворотом, опорный прыжок	Подъём переворот толчком с двух ног. Упражнения на перекладине. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий		

		голове, кувырок вперед).				
29	Упражнения на гимнастической скамейке, опорный прыжок	Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий		
30	Подтягивание из виса, отжимание в упоре	Подтягивание из виса. Отжимание в упоре	<i>Уметь:</i> выполнять подтягивание, отжимание	Текущий		
31	Опорный прыжок, круговая тренировка	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
32	Опорный прыжок. Подвижные игры	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
II полугодие. Баскетбол (21 ч.)						
33	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
34	Передачи мяча на месте, передвижение, остановка	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
35	Передачи мяча различными способами	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
36	Броски мяча одной рукой от плеча,	Броски мяча одной рукой от плеча.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или	Текущий		

	ведение	Ведение	игровой ситуации тактико-технические действия			
37	Броски одной рукой со средней дистанции	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
38	Зонная защита 2×3	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2×3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
39	Передача в движении различными способами	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3×2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
40	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Проверка техники ведения мяча с изменением направления	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
42	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2×1)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий		

		различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2×1). Развитие скоростных качеств	технические действия			
43	Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
44	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3×2)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3×2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
45	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2×3)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3×2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
46	Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
47	Зонная защита (2×1×2). Развитие скоростных качеств	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2×1×2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
48	Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание,	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

		выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств				
49	Нападение через заслон. Игра в баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
50	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
51	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
52	Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол	Игровой урок	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий		

			технические действия			
53	Игра в баскетбол	Игровой урок	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
Лёгкая атлетика (15 ч.)						
54	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
55	Бег по дистанции 70 – 90 м. Специальные беговые упражнения	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
56	Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
57	Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Челночный бег	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
58	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
59	Метание мяча на дальность. ОРУ	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
60	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		

61	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Переход через планку	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
62	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Приземление	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
63	Бег 22 минуты. Преодоление горизонтальных препятствий	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
64	Бег 23 минуты. Специальные беговые упражнения	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
65	Бег 23 минуты. Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
66	Развитие выносливости. Спортивные игры	Развитие выносливости. Спортивные игры	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий		
67	Бег 23 минуты. Специальные беговые упражнения	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
68	Развитие выносливости. Спортивные игры	Развитие выносливости. Спортивные игры	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий		