

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 36 им. Юдина Г.Л.» г. Брянска

Рассмотрено
на заседании МО
учителей физиз. культ
Протокол № 1
от «30» августа 20 18 г.
Руководитель МО учителей
физической культуры
МФ Микеладзе ОГ

«Утверждаю»
Директор школы № 36
А.А. Андреева
«7» сентября 20 18 г.



ММЛ.
СОШ № 36
г. БРЯНСКА

Рабочая программа учебного курса

по физической культуре
для 11^х классов

Программу разработал:
учитель Бобнива
Светлана
Алексеевна

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Будничова ВВ
«3» сентября 20 18 г.

20 18 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Раздел, кол-во часов в разделе	№ урока в разделе	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	2		3	5	6	7	8	9	10
1 2 3 4 5	Легкая атлетика 13ч	1	Спринтерский бег(5ч)	вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м.) бег по дистанции (70-90м.). специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Эстафетный бег. Стартовый разгон.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м.	текущий		
		2		комплексный	Низкий старт (30 м0. Бег по дистанции (70-90м.). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Бег на результат 30м. Эстафетный бег(Уметь: бегать с максимальной скоростью100 м.	текущий		
		3		комплексный	Низкий старт (30 м.) Бег по дистанции (70-90м.). специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Эстафетный бег. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м.	текущий		
		4		комплексный	Низкий старт (30 м.).Бег по дистанции (70-90м.). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Эстафетный бег. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м.	текущий		
		5		учетный	Бег на результат (100м.). Специально беговые упражнения. ОРУ.Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м.	д: «5»-16,0сек «4»-17,0сек «3»-17,5сек		
6 7 8 9		1	Прыжок в длину (4ч)	комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.Отталкивание. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	текущий		
		2		комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.Отталкивание. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	текущий		
		3		комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.Отталкивание. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	текущий		
		4		учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие	Уметь: прыгать в длину			

					скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	с 13-15 шагов разбега.	д: «5»-410см «4»-380см «3»-360см		
10		1	Метание гранаты (4ч)	комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность.	текущий		
11		2		комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность.	текущий		
12		3		комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность.	текущий		
13		4		учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность.	Д:»5»-23м, «4»-19м, «3»-17м		
14	Кроссовая подготовка (8ч)	1	Бег по пересеченной местности (8ч)	комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивная игра .ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 25 мин, преодолевать во время кросса препятствия	текущий		
15		2		Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивная игра .ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 25 мин ,преодолевать во время кросса препятствия	текущий		
16		3		Совершенствования	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивная игра .ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 25 мин преодолевать во время кросса препятствия	текущий		
17		4		Совершенствования	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивная игра .ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 25 мин, преодолевать во время кросса препятствия	текущий		
18		5		совершенствования	Бег (26 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивная игра .ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 25 мин, преодолевать во время кросса препятствия	текущий		

19	Спортивные игры (53ч)	6	Баскетбол (27ч)	совершенствования	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивная игра .ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 25 мин, преодолевать во время кросса препятствия	текущий		
20		7		совершенствования	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивная игра .ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 25 мин, преодолевать во время кросса препятствия	текущий		
21		8		Учетный	Бег 2000м на результат. Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 25 мин, преодолевать во время кросса препятствия	Д: 10,10мин-11,40 мин-12,00 мин		
22		1		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
23		2		совершенствования	Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
24		3		совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
25	4	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий				
26	5	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением Сочетание приемов: ведение,бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением				

				скоростно-силовых качеств.		направления.		
27		6	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение ,бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
28		7	комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение перелача,бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
29		8	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение передача,бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
30		9	комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
31		10	совершенствования		Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
32		11	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Передача мяча в	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		

33	12	совершенствования	движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
34	13	совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение передача, бросок. Нападение против зонной защиты Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
35	14	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение передача, бросок. Нападение против зонной защиты Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
36	15	совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение передача, бросок. Нападение против зонной защиты Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
37	16	совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение передача, бросок. Нападение против зонной защиты Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
38	17	комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
39	18	комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
40	19	совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, броски. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		

				(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
41		20	совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение , бросок. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват,вырывание,выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
42		21	совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение , бросок. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват,вырывание,выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
43		22	совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение , бросок. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват,вырывание,выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
44		23	совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение , передача, бросок. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват,вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
45		24	комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение , передача, бросок. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват,вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).Учебная игра.Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
46		25	комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение , передача, бросок. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват,вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
47		26	совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение , бросок. Нападение через центрального. Индивидуальные	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		

				действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
48		27	Волейбол (26ч)	совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение , бросок. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват ,вырывание,выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	
49		1		Прохождение нового материала	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	
50		2	комплексный	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
51		3	Совершенствования					
52		4	совершенство вания					
53		5		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	
54		6		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	
55		7		комплексный	Стойки и передвижения игрока.Сочетание приемов :прием. передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	

68	20		совершенство вания	Стойки и передвижения игрока.Сочетание приемов :прием. передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
	21		совершенство вания	Стойки и передвижения игрока.Сочетание приемов :прием. передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
70	22		совершенство вания	Стойки и передвижения игрока.Сочетание приемов :прием. передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
	23		совершенство вания	Стойки и передвижения игрока.Сочетание приемов :прием. передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
72	24		совершенство вания	Стойки и передвижения игрока.Сочетание приемов :прием. передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь:выполнять тактико-технические действия в игре	текущий		
	25		совершенство вания	Стойки и передвижения игрока.Сочетание приемов :прием. передача, нападающий удар.	Уметь:выполнять тактико-технические	текущий		

73				Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действия в игре				
74	26		совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов :прием. передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	текущий			
75	Кроссовая подготовка (8ч)	1	Бег по пересеченной местности (8час	комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	текущий		
76				2	комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	текущий	
77				3	комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	текущий	
78				4	комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	текущий	
79				5	комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	текущий	
80				6	комплексный	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.			
				7	комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до25 мин.);	текущий	

81		8		комплексный	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	преодолевать во время кросса препятствия.			
82	Легкая атлетика (13ч)	1	Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч)	комплексный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30м.) Бег по дистанции (70-90м.). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Стартовый разгон.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта..	текущий		
83		2		комплексный	Низкий старт (30м.) Бег по дистанции (70-90м.). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта..	текущий		
84		3		комплексный	Низкий старт (30м.) Бег по дистанции (70-90м.). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Челночный бег. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта..	текущий		
85		4		комплексный	Низкий старт (30м.) Бег по дистанции (70-90м.). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта..	текущий		
86		5		учетный	Бег на результат (100м.). специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта..	д: «5»-16,0 «4»-17,0 «3»-17,5		
87		6		Прыжок в длину с разбега (4ч)	комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-15 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину после быстрого разбега с 11-15 беговых шагов	текущий	
88	7	комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-15 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь: прыгать в длину после быстрого разбега с 11-15 беговых шагов	текущий			
89	8	комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-15 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.		Уметь: прыгать в длину после быстрого разбега с 11-15 беговых шагов	текущий			
90	9	учетный	Прыжок в длину на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь: прыгать в длину после быстрого разбега с 11-15 беговых шагов	Оценка техники прыжка в длину			
91	1	Метание мяча и гранаты(4ч)	комплексный		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	текущий		
92									

93		2		комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений	текущий				
94		3		комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений	текущий				
95		4		учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность	Д: «5»-23м «4»-19м «3»-17м				
96	Кроссовая подготовка (7ч)	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7ч.)	комплексный	Бег (23мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин; преодолевать препятствия	текущий				
97		2		комплексный							
98		3		комплексный			Бег (23мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин; преодолевать препятствия	текущий		
99		4		комплексный			Бег (23мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин; преодолевать препятствия	Без учета времени		
100		5		комплексный			Бег (23мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин; преодолевать препятствия	текущий		
101		6		комплексный			Бег (23мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин; преодолевать препятствия	текущий		
102		7		учетный			Бег (2000м.). развитие выносливости. Спортивные игры. Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин; преодолевать препятствия	Д: «5»-10,0мин «4»-11,20мин «3»-12,00мин		