

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД

МКОУ «ГЕДЖУХСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора школы по УВР	Директор школы
Баширов М.М.	Бебетов И.А

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Классы: 10(девочки)

Уровень общего образования: средняя школа

Учитель: Гаджимурадов Гаджимурад Саламович

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в году, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В. И. Лях. – 7-2 изд. М.: «Просвещение», 2010г.

Геджухская СОШ – 2017

Планируемые результаты обучения учащихся

Знать:

естественные основы:

- влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников;
- защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры;

легкая атлетика:

- терминология легкой атлетики;
- правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;

баскетбол:

- помощь в судействе;
- терминология избранной игры;
- правила и организация проведения соревнований по баскетболу;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;
- помощь в судействе;
- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий;

социально-психологические основы:

- решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;
- анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов (дев.) – 3 часа в неделю.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/з	Дата проведения	
								План	Факт
1	I четверть. Легкая атлетика 18 часов. Спортивные игры 6 часов.	Бег по пересеченной местности.	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике.	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Компл екс 1	1.09.17	
2		Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Компл екс 1	2.09	
3		Бег 100 метров.	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Компл екс 1	7.09	
4		Бег 100 метров.	1	Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Компл екс 1	8.09	

5		Бег 400 метров.	1	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 800 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Комплекс 1	9.09	
6		Бег 400 метров.	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1200 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Комплекс 1	14.09	
7		Бег 800 метров.	1	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1400 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 мин.	Комплекс 1	15.09	
8		Бег 800 метров.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м. Спортивные игры.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин.	Комплекс 1	16.09	
9		Бег 1000 метров.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2000 м. Спортивные игры.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин.	Комплекс 1	21.09	
10		Бег 1000 метров.	1	Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 2000 м на результат.	Комплекс 1	22.09	
11		Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	Комплекс 1	23.09	
12		Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	Комплекс 1	28.09	
13		Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Контрольный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	Комплекс 1	29.09	

14		Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Контрольный	Челночный бег 8x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Компл екс 1	30.09	
15		Прыжок в длину с места.	1	Вводный.		Уметь прыгать с места	Компл екс 1	5.10	
16		Челночный Бег 10\10 метров.	1	Комбинированный.		Уметь выполнить серии челночного бега.	Компл екс 1	6.10	
17		Метание Гранаты 500 грамм	1	Комбинированный.		Уметь правильно и далеко метать	Компл екс 1	7.10	
18		Метание гранаты 500 грамм.	1	Комбинированный.		Уметь правильно и далеко метать гранату .	Компл екс 1	12.10	
19		Волейбол _Прием ,подачи	1	Комбинированный.			Компл екс 1	13.10	
20		Первая передача мяча в зону 3, вторая в зону 4,2.	1	Комбинированный.			Компл екс 1	14.10	
21		Первая Передача в зону 3, вторая в зону 4,2.	1	Комбинированный.			Компл екс 1	19.10	
22		Нападающий удар.	1	Комбинированный.			Компл екс 1	20.10	

23		Прием мяча снизу от нападающего удара.	1	Комбинированный.			Комплексы 1	21.10	
24		Учебная игра . Волейбол	1	Комбинированный.			Комплексы 1	26.10	
25	II четверть Гимнастика 24 часа.	Строевые упражнения .	1	Вводный.			Комплексы 2	27.10	
26		Повороты на месте и в движении.	1	Комплексный			Комплексы 2	28.10	
27		Подъем туловища с положения лежа на спине за 30 секунд.	1	Комплексный.			Комплексы 2	2.11	
28		Подъем туловища с положения лежа на спине.	1	Контрольный.			Комплексы 2	3.11	
29		Отжимание от скамейки.	1	Комплексный			Комплексы 2	4.11	
30		Отжимание от скамейки .	1	Комплексный			Комплексы 2	9.11	
31		Отжимание от скамейки .	1	Комплексный			Комплексы 2	10.11	

32		Кувырок вперед и назад	1	Комплексный			Комплексы 2	11.11	
33		Кувырок вперед и назад	1	Изучение нового материала			Комплексы 2	16.11	
34		Кувырок вперед и назад	1	Комплексный			Комплексы 2	17.11	
35		Опорный прыжок ноги врозь	1	Комплексный			Комплексы 2	18.11	
36		Опорный прыжок ноги врозь	1	Контрольный			Комплексы 2	23.11	
37		Опорный прыжок ноги врозь	1	Комплексный			Комплексы 2	24.11	
38		Аэробика	1	Комплексный			Комплексы 2	25.11	
39		Аэробика	1	Комплексный			Комплексы 2	30.11	
40		Подтягивание на низкой перекладине	1	Комплексный			Комплексы 2	1.12	
41		Подтягивание на низкой перекладине.	1	Комплексный			Комплексы 2	2.12	
42		Поднимание ног до 90 градусов	1	Комплексный			Комплексы 2	20.12	

43		Поднимание ног до 90 градусов.	1	Комплексный			Комплекс 2	7.12	
44		Вис на перекладине	1	Комплексный			Комплекс 2	8.12	
45		Вис на перекладине	1	Комплексный			Комплекс 2	9.12	
46		Удержание ног на шведской стене	1	Комплексный			Комплекс 2	14.12	
47		Удержание ног на шведской стене	1	Комплексный			Комплекс 2	15.12	
48		Удержание ног на шведской стене.	1	Комплексный			Комплекс 2	16.12	
49	III четверть. волейбол 24 часа. Баскетбол 6 часов.	Перемещение и стойка игрока.	1	Комплексный			Комплекс 3	21.12	
50		Перемещение и стойка игрока.	1	Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Комплекс 3	22.12	
51		Совершенствование способов приема и подачи	1	Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Комплекс 3	23.12	

		мяча.			спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.				
52		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Компл екс 3	28.12	
53		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Компл екс 3	29.12	
54		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подаче мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Компл екс 3	30.12	
55		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Компл екс 3	11.01	
56		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	12.01	
57		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	13.01	
58		Игра в волейбол с розыгрышем	1	Комплексный	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти	Компл екс 3	18.01	

		мяча на три касания.			Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	метров.			
59		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	19.01	
60		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	20.01	
61		Перемещение и стойка игрока.	1	Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Компл екс 3	25.01	
62		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Компл екс 3	26.01	
63		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Компл екс 3	27.01	
64		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Компл екс 3	1.02	
65		Совершенствование способов	1	Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в	Компл екс 3	2.02	

		приема и подачи мяча.			Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	волейбол.				
66		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подаче мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Компл екс 3	3.02		
67		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Компл екс 3	8.02		
68		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	9.02		
69		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	10.02		
70		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	15.02		
71		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	16.02		
72		Игра в волейбол	1	Комплексный	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в	Уметь выполнять верхнюю	Компл	17.02		

		с розыгрышем мяча на три касания.		ый	волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	подачу мяча с 8-9-ти метров.	екс 3		
73	Баскетбол 6 часов.	Передвижение, передачи, ведение, броски мяча.	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 3	22.02	
74		Позиционное нападение и личная защита.	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 3	23.02	
75		Позиционное нападение и личная защита.	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 3	24.02	
76		Позиционное нападение и личная защита.	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 3	1.03	
77		Взаимодействие игроков в нападении.	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 3	2.03	
78		Взаимодействие игроков в нападении	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре	Компл екс 3	3.03	

		«малая восьмёрка».			трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	технические приёмы			
79	IV четверть Лёгкая атлетика 14 часов. Баскетбол 10 часов	Бег по пересеченной местности	1	Вводный			Компл екс 4	8.03	
80		Бег по пересеченной местности	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	9.03	
81		Бег 100 метров	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40, 60-100м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	10.03	
82		Бег 100 метров	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	15.03	
83		Бег 100 метров	1	Контрольный.	Бег 100 метров на результат.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	16.03	
84		Бег 400 метров	1	Контрольный.	Бег 30 метров на результат.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	17.03	
85		Длинный спринт. 400 метров	1	Совершенствование ЗУН	Пробегание дистанции 400, 200, 100 метров.	Уметь пробегать 400 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	5.04	
86		Длинный	1	Совершенствование ЗУН	Пробегание дистанции 400, 200, 100 метров.	Уметь пробегать 400 м с максимальной скоростью.	Компл	6.04	

		спринт.800 метров		твование ЗУН		максимальной скоростью.	екс 4		
87		Длинный спринт.800 метров	1	Совершенство твование ЗУН	Пробегание дистанции 800, 300, 200 метров.	Уметь пробегать 800 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	7.04	
88		Длинный спринт.1000	1	Контрольный.	Пробегание дистанции 1000 метров на результат.	Уметь пробегать 1000 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	12.04	
89		Длинный спринт 1500 метров	1	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1500 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Компл екс 4	13.04	
90		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1500 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Компл екс 4	14.04	
91		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Компл екс 4	19.04	
92		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Комбинированный	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Компл екс 4	19.04	

93		Прыжок в длину с места .	1	Контрольный.		Уметь прыгать	Комплекс 4	20.04	
94		Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.	Комплекс 4	21.04	
95		Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.	Комплекс 4	26.04	
96		Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег на результат.	1	Контрольный.	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3*10 м на результат.	Уметь прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.	Комплекс 4	27.04	
97	Баскетбол 6 часов.	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Комплекс 4	28.04	
98		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Комплекс 4	3.05	
99		Взаимодействие игроков в нападении.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре	Комплекс 4	4.05	

		Заслон.			нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	технические приёмы			
100		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 4	5.05	
101		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 4	11.05	
102		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 4	12.05	