



Средняя общеобразовательная школа при
Посольстве России в Алжире

СОГЛАСОВАНО


На педагогическом совете школы

Протокол № 1 от 29.08.2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ при

Посольстве России в Алжире

 /И.И.Моногорова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10 КЛАССА

Алжир, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год при 3-часовой нагрузке в неделю.

Программа основывается на требованиях:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального общеобразовательного стандарта основного общего образования».

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся

сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне общего полного образования, из расчета 4 часа в неделю в X и XI классах. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Программа рассчитана на 204 учебных часа.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;

- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 КЛАССА

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся 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, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их

оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,2 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	12 раз 200 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 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 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку

на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в 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 (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью 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, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Таблица 3

Уровень физической подготовленности учащихся 15-16 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3хЮм, с	16 17	8,2 и 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и 7,2	9,7 и 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и 190	195-210 205-220	230 и 240	160 и 160	170-190 170-190	210 и 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и 1100	1300- 1300- 1400	1500 и 1500	900 и 900	1050- 1050- 1200	1300 и 1300
5	Гибкость	Наклон из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

		перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Основное содержание

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		9 (юн, дев)	10 (юн, дев)
1	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	39	39
2.1	Волейбол	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18

Программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г. ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОТ 07.07.2005г. №03-1263

Учебники и методические пособия:

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г.
2. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010г

**Тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 10 класса
102 часа (3 часа в неделю).**

№ п.п.	Раздел программы <u>Тип урока</u>	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание
1.	Основы знаний. <u>Урок актуализации знаний и умений</u>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Повторить инструктаж по Т.Б.
2.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка техники бега.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.
3.	Спринтерский бег. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
4.	Прыжки. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
5.	Прыжки. Спринтерский бег. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей	1	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
6.	Спринтерский бег. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростных способностей	1	Контроль бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
7.	Эстафетный бег. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль эстафетного бега.	1	Контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Повторение приземления после прыжка в длину с места.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
8.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.

	<u>Комбинированный урок</u>			Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		
9.	Прыжки. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Упражнения на осанку.
10.	Спринтерский бег. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
11.	Прыжки. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
12.	Метание. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
13.	Спринтерский бег. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
14.	Прыжки. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику прыжка в длину.	Упражнения на осанку.
15.	Прыжки. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
16.	Прыжки. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
17.	Метание. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
18.	Полоса препятствий. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
	Метание. <u>Комбинированный</u>	Контроль координационных	1	Контроль метания малого мяча в цель на результат. Совершенствование техники преодоления полосы	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.

19.	<u>урок с элементами контроля умений и навыков</u>	способностей.		препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		
20.	Бег на выносливость. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль общей выносливости.	1	Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
21.	Полоса препятствий. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Контроль исполнения упражнений.	ОФП.
22.	Основы знаний. <u>Урок актуализации знаний и умений</u>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1	Повторение ведения мяча с сопротивлением защитника. Повторение техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств.	Корректировка техники исполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
23	Баскетбол. <u>Урок актуализации знаний и умений</u>	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
24.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
25.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств.	Корректировка техники исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
26.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие оперативного мышления.	1	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
27.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
28.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование групповых и командных тактических действий в	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.

				нападении и защите. Учебная игра.		
29.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
30.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие игрового мышления.	1	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.
31.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль игрового мышления.	1	Контроль ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
32.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
33.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
34.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
35.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль быстроты реакции.	1	Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Контроль тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
36.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
37.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
38.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие силовых способностей.	1	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
39.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.

				Учебная игра.		
40.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
41.	<u>Комбинированный урок с</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
42.	<u>Урок контроля умений и навыков (зачёт)</u>	Контроль знаний и умений.	1	Контроль тактики защиты 2-1-2. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
43.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение блокированию нападающего защитником и овладению мячом при борьбе за отскок на своем щите. Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
44.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своем щите. Обучение групповому тактическому взаимодействию в защите «пересечение». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
45.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Обучение основам позиционного нападения через центрального игрока. Совершенствование группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своем щите. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.
46.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие игрового мышления.	1	Совершенствование позиционного нападения через центрального игрока. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	ОФП.
47.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль игрового мышления.	1	Контроль группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование позиционного нападения через центрального игрока. Совершенствование группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
	<u>Урок контроля умений и навыков</u>	Контроль знаний и умений.	1	Контроль группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Совершенствование позиционного	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей

48.				нападения через центрального игрока. Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своем щите. Учебная игра.		
49.	Основы знаний. <u>Урок актуализации знаний и умений</u>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей.	1	Повторение кувырков вперед. Обучение кувырку через препятствие. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
50.	Гимнастика. <u>Урок актуализации знаний и умений</u>	Развитие гибкости.	1	Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
51.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль силовых способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Контроль силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). Совершенствование акробатических элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
52.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
53.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль гибкости.	1	Контроль кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование строевых упражнений. Обучение акробатической связке.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
54.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки. Обучение ОРУ на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
55.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование акробатической связки. Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Обучение стойке на руках. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
56.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.). Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Обучение перевороту боком. Совершенствование стойки на руках.	Демонстрировать технику выполнения подъема туловища.	ОФП.
57.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
58.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль координационных способностей.	1	Контроль акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Обучение акробатической комбинации.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение опорному прыжку.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
60.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

				опорного прыжка.		
61.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
62.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль координационных способностей.	1	Контроль акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Обучение комплексу калланетики (девушки) и атлетической гимнастики (юноши).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
63.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование опорного прыжка. Совершенствование комплекса калланетики (девушки) и атлетической гимнастики (юноши). Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
64.	<u>Урок контроля умений и навыков (зачёт)</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль опорного прыжка. Совершенствование комплекса калланетики (девушки) и атлетической гимнастики (юноши). Развитие физических качеств.	Демонстрировать технику опорного прыжка.	Упражнения на осанку.
65.	Волейбол. <u>Урок актуализации знаний и умений</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
66.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
67.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
68.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
69.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
70.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым и командным действиям в нападении со сменой зон.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
71.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстрировать технику нападающего удара.	ОФП.
72.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей

73.				падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).		
74.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Контроль техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстрировать технику блокирования.	Упражнения на осанку.
75.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.
76.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль координационных способностей.	1	Контроль приема мяча сверху с последующим падением. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	ОФП.
77.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
78.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
79.	<u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
80.	<u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.
81.	Основы знаний. <u>Урок актуализации знаний и умений</u>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Повторить инструктаж по Т.Б.
82.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка техники бега.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.
83.	Спринтерский бег <u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
84.	Прыжки. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.

85.	Прыжки. Спринтерский бег. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей	1	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
86.	Спринтерский бег. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростных способностей	1	Контроль бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
87.	Эстафетный бег. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль эстафетного бега.	1	Контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Повторение приземления после прыжка в длину с места.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
88.	Прыжки. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
89.	Прыжки. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Упражнения на осанку.
90.	Спринтерский бег. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
91.	Прыжки. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
92.	Метание. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
93.	Спринтерский бег. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
94.	Прыжки. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику прыжка в длину.	Упражнения на осанку.
95.	Прыжки. <u>Комбинированный</u>	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

	<u>урок</u>			Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		
96.	Прыжки. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
97.	Метание. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
98.	Полоса препятствий. Метание. <u>Комбинированный урок</u>	Развитие координационных способностей. Контроль координационных способностей.	1	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). Контроль метания малого мяча в цель на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений. Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей. Упражнения на осанку.
99.	Бег на выносливость. Полоса препятствий. <u>Комбинированный урок с элементами контроля умений и навыков</u>	Контроль общей выносливости. Контроль координационных способностей.	1	Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений. Контроль исполнения упражнений.	Упражнения на пресс. ОФП.
100 - 102	Резервное время, предназначенное для совершенствования навыков и сдачи нормативов		3			