

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СШ № 7  
С.Л. Щепелина  
Приказ от 26.05.2021г. №83

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 7 г. Петров Вал  
Камышинского муниципального района  
Волгоградской области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**11 класс**

## Пояснительная записка. 11 класс

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Программы : Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников . М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. ; Просвещение. 2012., в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10 2010 г. № ИК – 1494/19. О « О введении 3 часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях».
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06 2012г № 19 – 166.
- .Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012г. №МД – 583/19 «Медико- педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениям и в состоянии здоровья.»
- Программа по физической культуре для обучающихся общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». 2012г. Москва.
- Письмо Минобрнауки РФ от 17.06 2013г № 09-701 «О проекте концепции Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса»

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы

**Главной целью школьного образования** является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Освоение системы 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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 78 часов, на вариативную часть 24 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой,

где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают

специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся** – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

## **Требования к уровню подготовки**

### **Учащихся 11 классов**

**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;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнением различной направленности;

**Уметь:**

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**Владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Углублённый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2014

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая

культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала**

#### **По физической культуре в 11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		класс
		<b>11</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	8
1.3	баскетбол	24
1.3	Лёгкая атлетика	24
1.4	волейбол	22
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Спортивные игры	10
2.2	Кроссовая подготовка	14
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

Календарно тематическое планирование по физкультуре 11 класс – 102 часа

№ п/п	дата	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
1		Легкая атлетика 12(24) Спринтерский бег	1
2		Бег 30 м –на результат.	1
3		Старт и стартовое ускорение	1
4		прыжки и многоскоки.	1
5		Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6		. Метание гранаты.	1
7		Прыжки в длину – на результат.	1
8		Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	1
9		Повторный бег	1
10		Метание теннисного мяча в цель (1 x 1)	1
11		Челночный бег – на результат.	1
12		Метание гранаты	1
13		<b>Кроссовая подготовка 8(14)</b> Бег на выносли-вость	1
14		Прыжки в длину	1
15		Многоскоки.	1
16		Бег 1000 метров – на результат.	1
17		Преодоление горизонтальных препятствий	1
18		прыжки и многоскоки.	1
19		Бег на 3000 метров – на результат.	1
20		Бег до 25 минут.	1
21		<b>Баскетбол</b> <a href="http://w.w.w.easyexams.ru/?id=242">w.w.w.easyexams.ru/?id=242</a> Ведение мяча с сопротивлением.	1
22		Передача мяча в движении	1
23		Бросок в прыжке	1
24		Быстрый прорыв.	1
25		Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
26		Сочетание приемов ведение бросок.	1
27		Нападение против зонной защиты.	1
28		Развитие скоростно-силовых качеств	1
29		<b>2 четверть</b> Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
30		Сочетание приемов ведение бросок.	1
31		перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча	1
32		Нападение через центрального..	1
33		Бросок полукрюком в движении.	1
34		Нападение через центрального. Учебная игра.	1
35		Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
36		Добивание мяча.	1
37		Сочетание приемов ведение бросок. Учебная игра.	1
38		Нападение через центрального. Учебная игра.	1
39		<b>Настольный теннис 10</b> <a href="http://www.refu.ru/refs/89/index.html">www.refu.ru/refs/89/index.html</a> Тренировка по элементам техники	1
40		Отражение подрезкой слева подач	1
41		Подрезка слева против подрезки и подставки.	1
42		Контрудары	1
43		Сильный завершающий удар	1
44		Удары слева, справа	1
45		Комбинации «топ-спин» справа и сильного удара.	1
46		«топ-спин» справа по мячу с вращением.	1



47	Удары против защиты.	1
48	Удары против защиты. Парная игра.	1
49	<b>Гимнастика с элементами акробатики 8</b> Упражнения на гибкость и пресс	1
50	Акробатические элементы.	1
51	Кувырок вперед, назад	1
52	Комплекс упражнений тонического стретчинга.	1
53	Упражнения в висах и упорах	1
54	Метание набивного мяча	1
55	Прыжки со скакалкой.	1
56	Силовая подготовка	1
57	<b>Волейбол 24</b> 1.SPO.1september. Ru/view_article.php.?jD=200900305 Правила игры в волейбол.	1
58	элементы техники перемещений	1
59	Прием и передача мяча	1
60	верхняя и нижняя передача мяча	1
61	Групповые упражнения с подачей	1
62	Верхняя прямая и нижняя подача мяча	1
63	подача с изменением направления полета	1
64	Варианты нападающего удара через сетку	1
65	Верхняя прямая подача на точность	1
66	Атакующие удары против блокирующего	1
67	Одиночный блок и страховка.	1
68	тактические действия.	1
69	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1
70	Атакующие удары по ходу	1
71	Учебная игра.	1
72	подача с изменением направления полета	1
73	Верхняя подача на точность	1
74	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки;	1
75	Атакующие удары против блокирующего.	1
76	командные тактические действия.	1
77	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки	1
78	Развитие прыгучести. Учебная игра.	1
79	IV четверть <b>Баскетбол 7(24)</b> Нападение против зонной защиты.	1
80	вырывание, выбивание мяча,	1
81	Развитие скор-силовых качеств.	1
82	Индивидуальные действия в защите	1
83	Нападение через центрального. Учебная игра.	1
84	Бросок в прыжке	1
85	Добивание мяча. Инд. действия в защите	1
86	<b>Кроссовая подготовка</b> Длительный бег	1
87	Развитие выносливости.	1
88	Бег 1000 метров – на результат.	1
89	Бег на 3000 метров – на результат	1
90	Бег с хода	1
91	старт, стартовое ускорение	1
92	<b>Легкая атлетика 12(24)</b> Бег на короткие дистанции	1
93	Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	1
94	Повторный бег	1
95	Прыжки и метания	1

96		Челночный бег – на результат.	1
97		Метание гранаты	1
98		Прыжки в длину с места – на результат.	1
99		Гладкий бег по стадиону	1
100		Специальные беговые упражнения	1
101		Прыжки в длину	1
102		Прыжки в длину с разбега– на результат.	1

Рабочий план прохождения учебного материала в 11-ом классе (физическая культура)						
№ п/п	дата	Раздел программы, тема урока	часы	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вил контроля
1		Легкая атлетика 12(24) Спринтерский бег	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражн. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с	
2		Бег 30 м –на результат.	2	ОРУ № 1. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. СБУ. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 × 30 метров. Бег 30 м –на результат. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением . Финиширование.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Бег 30 м: М- 4.4-4.5-4.7 Д - 4.9-5.2-5.4
3		Старт и стартовое ускорение	3	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Различные И. П. старта, стартовое ускорение. Бег со старта 70-80 метров. Низкий старт и стартовое ускорение. Эстафета. 5 -6×30 метров. Бег на результат – 100 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Бег 100 м: М- 14.2-14.5-15.0 Д -16.0-16.5-17.0
4		прыжки и многоскоки.	4	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СБУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание гранаты из разных положений. Ловля мяча после удара битой. Элементы лапты (правила, способы ударов). Терминология.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий

5		Развитие скоростно-силовых качеств.	5	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты – на результат. Элементы лапты (правила, способы ударов)	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Мет. гран 38-32-26. Д -23-18-12.
6		. Метание гранаты.	6	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. СБУ. Метание гранаты. Метание и ловля теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 1000 м. на результат. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Бег 1000 М - 3.35-4.10-5.20 Д - 4.20-4.50-6.10
7		Прыжки в длину – на результат.	7	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину – на результат. Прыжок способом «прогнувшись» (с 11 -13 беговых шагов). Отталкивание. Круговая эстафета.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжок в длину М-460-420-370 Д-390-340-310
8		Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	8	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» - 13,1; «4» - 113,5; «3» - 14,3	текущий
9		Повторный бег	9	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
10		Метание теннисного мяча в цель (1 x 1)	10	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до18 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
11		Челночный бег – на результат.	11	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
12		Метание гранаты	12	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.		
13		<b>Кроссовая подготовка</b>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в	Корректировка техники прыжка	текущий

		<b>8(14)</b> Бег на выносливость		длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	с разбега.	
14		Прыжки в длину	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.	текущий
15		Многоскоки.	3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий
16		Бег 1000 метров – на результат.	4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий
17		Преодоление горизонтальных препятствий	5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
18		прыжки и многоскоки.	6	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
19		Бег на 3000 метров – на результат.	7	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.	«5» - 13,00; «4» - 14,00; «3» - 15,00	текущий
20		Бег до 25 минут.	8	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
21		<b>Баскетбол</b> <b>18</b> <a href="http://www.w.easyexams.ru/?id=242">www.w.easyexams.ru/?id=242</a> Ведение мяча с сопротивлением.	Комплексный 1	Т.Б. игры баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
22		Передача мяча в движении	Советы	перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении	Уметь выполнять тактико-	

			ован ия 2	различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	технические действия в игре	
23		Бросок в прыжке	Сове рше нств ован ия 3	перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
24		Быстрый прорыв.	Сове рше нств ован ия 4	перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
25		Быстрый прорыв. Учебная игра.	Сове рше нств ован ия 5	перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
26		Сочетание приемов ведение бросок.	Ком плек сный 6	перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий
27		Нападение против зонной защиты.	Сове рше нств ован ия 7	перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий

28		Развитие скоростно-силовых качеств	Советы 8	перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	техника выполнения передач мяча
29		2 четверть Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Советы 9	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий
30		Сочетание приемов ведение бросок.	Советы 10	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
31		перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча	Комплексный 11	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
32		Нападение через центрального..	Советы 12	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

				через центрального..Учебная игра. Развитие скор-силовых качеств.		
33		Бросок полукрюком в движении.	Советования 13	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения ведения
34		Нападение через центрального. Учебная игра.	Советования 14	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий
35		Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Советования 15	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий
36		Добивание мяча.	Комплексный 16	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения броска в прыжке
37		Сочетание приемов ведение бросок. Учебная игра.	Советования 17	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий

				накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
38		Нападение через центрального. Учебная игра.	Советы решений описание 18	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Добивание мяча. Сочетание приемов ведения бросков. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий
39		<b>Настольный теннис</b> <a href="http://www.refu.ru/refs/89/index.html">10www.refu.ru/refs/89/index.html</a> Тренировка по элементам техники	1	Тренировка по элементам техники 15'-20'. Защитная «свеча» слева из средней и дальней зон. Отраженное подрезкой слева. Отражение подставкой слева «топ-спин» верхнего и бокового. Сильный «запил» подрезкой слева.	Уметь сильно подкручивать мяч реагировать на действия соперника.	текущий
40		Отражение подрезкой слева подач	2	. Отражение подставкой слева сложных подач. Отражение подрезкой слева подач соперника. Отражение «топ-спин» подрезкой слева.	Уметь подкручивать мяч, быстро реагировать на действия соперника.	Оценка техники выполнения
41		Подрезка слева против подрезки и подставки.	3	Тренировка по элементам техники 20'. Защитная подрезка слева в средней, дальней зонах. Подрезка слева против подрезки и подставки. Накаты справа против подставки и подрезки.	Уметь чередовать напряжение и расслабление руки.	Оценка техники выполнения
42		Контрудары	4	Отработка элементов игры в защите, атаке. Контрудары справа из ближней зоны, из средней зоны с переходами вперед, назад.	Уметь бить по мячу с полулета.	Оценка техники «топ-спин»
43		Сильный завершающий удар	5	Тренировка элементов игры в атаке 20'. Сильный завершающий удар справа, слева. Верхний «топ-спин» справа по мячу с нижнем вращением.	Уметь бить по мячу с полулета.	Оценка техники «топ-спин».
44		Удары слева, справа	6	Тренировка по элементам техники 20'. Игра в «крутиловку» для 3-4 человек. Удары слева, справа поочередно против защиты. Комбинации «топ-спин» справа и сильного удара. Парная игра.	Уметь выполнять удар «топ-спин» справа с выпадом.	Оценка техники парной игры.
45		Комбинации «топ-спин» справа и сильного удара.	7	Отработка элементов игры в защите, атаке. Контрудары справа из ближней зоны, из	Уметь бить по мячу с полулета.	Оценка техники «топ-спин»



				средней зоны с переходами вперед, назад.		
46		«топ-спин» справа по мячу с вращением.	8	Тренировка элементов игры в атаке 20'. Сильный завершающий удар справа, слева. Верхний «топ-спин» справа по мячу с нижнем вращением.	Уметь бить по мячу с полулета.	Оценка техники выполнения удара «топ-спин».
47		Удары против защиты.	9	Тренировка по элементам техники 20'. Удары слева, справа поочередно против защиты. Комбинации «топ-спин» справа и сильного удара. Парная игра.	Уметь выполнять удар «топ-спин» справа с выпадом.	Оценка техники парной игры
48		Удары против защиты. Парная игра.	10	. Удары слева, справа поочередно против защиты. Комбинации «топ-спин» справа и сильного удара. Парная игра.	Уметь выполнять удар «топ-спин» справа с выпадом.	Оценка техники парной игры
49		<b>Гимнастика с элементами акробатики 8</b> Упражнения на гибкость и пресс	1	ОРУ, СУ.. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
50		Акробатические элементы.	2	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий
51		Кувырок вперед, назад	3	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
52		Комплекс упражнений тонического стретчинга.	4	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий
53		Упражнения в висах и упорах	5	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий

				Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.		
54		Метание набивного мяча	6	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
55		Прыжки со скакалкой.	7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники	текущий
56		Силовая подготовка	8	ОРУ, СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий
57		<b>Волейбол 24</b> 1.SPO.1september. Ru/view_article.php? jD=200900305 Правила игры в волейбол.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий
58		элементы техники перемещений	2	элементы техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники	Уметь демонстрировать технику.
59		Прием и передача мяча	3	ОРУ. СУ. техника перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
60		верхняя и нижняя передача мяча	4	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Корректировка техники	Уметь демонстрировать технику.

				Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.		ровать технику.
61		Групповые упражнения с подачей	5	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подачей через сетку. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
62		Верхняя прямая и нижняя подача мяча	6	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	
63		подача с изменением направления полета	7	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
64		Варианты нападающего удара через сетку	8	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координ способностей. Варианты нападающего удара через сетку. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий
65		Верхняя прямая подача на точность	9	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Уч. игра.	Корректировка техники	
66		Атакующие удары против блокирующего	10	Прием и передача. Групповые упражнения с подачей через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча., страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; Атакующие удары против блокирующего. Уч. игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
67		Одиночный блок и страховка.	11	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем,	Корректировка техники выполнения	

				страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	упражнений	
68		тактические действия.	12	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
69		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	13	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники	
70		Атакующие удары по ходу	14	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники	
71		Учебная игра.	15	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники	
72		подача с изменением направления полета	16	подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Корректировка техники	
73		Верхняя подача на точность	17	подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Уч. игра.	Корректировка техники	
74		Защитные действия: после перемещения вдоль сетки;	18	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники	
75		Атакующие удары против блокирующего.	19	страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники	
76		командные тактические	20	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 Индивидуальные,	Корректировка техники	

		действия.		групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
77		Защитные действия: после перемещения вдоль сетки	21	Верхняя прямая и нижняя подача мяча., страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; Атакующие удары против блокирующего. Уч. игра.	Корректировка техники	
78		Развитие прыгучести. Учебная игра.	22	Групповые упражнения с подач через сетку. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники	
79		IV четверть <b>Баскетбол 7(24)</b> Нападение против зонной защиты.	18	Ведение мяча с сопр. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Уч. игра. Развитие скор-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
80		вырывание, выбивание мяча,	19	Бросок в прыжке со средней дистанции ссопротивл. Бросок полукрюком в движении. Инд/ действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.. Уч. игра. Развитие скор-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
81		Развитие скор-силовых качеств.	20	Бросок в прыжке со средней дистанции ссопротивл. Бросок полукрюком в движении. Инд. действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скор-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
82		Индивидуальные действия в защите	21	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
83		Нападение через центрального. Учебная игра.	22	Бросок в прыжке со средней дистанции ссопротивл. Бросок полукрюком в движении. Инд. действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Уч. игра. Развитие скор-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
84		Бросок в прыжке	23	Бросок в прыжке со средней	Уметь	

				дистанции ссопротивл. Бросок полукрюком в движении. Инд действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Уч. игра. Развитие скор-силовых качеств.	выполнять тактико-технические действия в игре	
85		Добивание мяча. Инд. действия в защите	24	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопрот. Добивание мяча. Инд. действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
86		<b>Кроссовая подготовка</b> Длительный бег	Совершенствован 1	ОРУ в движении. СУ.. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
87		Развитие выносливости.	Совершенствован 2	ОРУ в движении. СУ. . Бег в равномерном темпе до 25 минут. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
88		Бег 1000 метров – на результат.	Комплексный 3	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	«5»-3.20, 4.10 «4»-3.40, 4.40 «3»-4.10, 5.20	
89		Бег на 3000 метров – на результат	Совершенствован 4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат. Спортивные игры.	«5» - 13,00; «4» - 14,00; «3» - 15,00	
90		Бег с хода	Совершенствован 5	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом . Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Макс. быстрый бег: на месте (по 15 – 20 с.) (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
91		старт, стартовое ускорение	Совершенствован 6	ОРУ в движении. СУ. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
92		<b>Легкая атлетика</b> <b>12(24)</b> Бег на короткие дистанции	1 Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
93		Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	3 совершенствован ие	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3	

94		Повторный бег	4 Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
95		Прыжки и метания	5 совершенствованное	ОРУ с теннисным мячом комплекс.. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
96		Челночный бег – на результат.	6 Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
97		Метание гранаты	Совершенствованное 7	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
98		Прыжки в длину с места – на результат.	Совершенствованное 8	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
99		Гладкий бег по стадиону	Комплексный 9	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	
100		Специальные беговые упражнения	Совершенствованное 10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.	
101		Прыжки в длину	Комплексный 11	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	
102		Прыжки в длину с разбега– на результат.	12 Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	