****

**1.Требуемые результаты учебного предмета**

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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 самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания данному учебному предмету.

**2. Содержание учебного предмета.**

* Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.
* Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.
* **В разделе «Спортивные игры»** продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.
* **Раздел «Гимнастика»**
* Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.
* **В разделе «Легкая атлетика»** усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.
* **В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.
* На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.
* Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.
* По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

* **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**
* ***Социокультурные основы.*** Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.
* ***Психолого-педагогические основы.*** Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.
* ***Медико-биологические основы.*** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.
* **Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.
* **Закрепление приемов саморегуляции.** Психомышечная и психорегулирующая тренировки.
* **Закрепление приемов самоконтроля.**
* ***Спортивные игры***
* Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.
* ***Гимнастика с элементами акробатики***
* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
* ***Легкая атлетика***
* Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.
* ***Лыжная подготовка***
* Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.
* **Практическая часть**
* ***Спортивные игры***
* **Волейбол.**
* **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
* **Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.
**Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
* **Техника** **прямого нападающего удара**: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
* **Техники владения мячом;** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
* **Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
* **Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
* **Совершенствование координационных способностей:** прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).
* **Развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.
* **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.
* ***Гимнастика*** *с* ***элементами акробатики.***
* **Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
* **Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. ***Юноши*:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). ***Девушки*:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.
* **Акробатические упражнения:**
* ***юноши*:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.
* ***Девушки*:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
* **Висы и упоры:**
* ***юноши*:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.
* **Развитие силовых способностей и силовой выносливости:**
* ***юноши*:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. ***Девушки*:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.
* **Опорные прыжки:**
* ***юноши*:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).
* ***Девушки*:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).
* **Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.
* **Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
* **Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.
* ***Легкая атлетика.***
* **Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.
* **Техника длительного бега:**
* ***юноши*:** бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.
* ***Девушки*:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.
* **Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».
* **Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».
* **Техники метания малою мяча:**
* ***юноши*:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и
* заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;
* с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)
* с расстояния 12-15 мэ по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.
* ***Девушки*:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на
* дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с
* расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.
* **Развитие выносливости:**
* ***юноши*:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой,
* эстафеты, круговая тренировка.
* ***Девушки*:** длительный бег до 20 минут.
* **Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,
* набивных мячей, круговая тренировка.
* **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной
* скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;
* бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;
* ***Лыжная подготовка.***
* **Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.
* Прохождение дистанции до 5 км (***девушки*)** и до 6 км (***юноши***).
* Преодоление подъемов и препятствий.

|  |  |
| --- | --- |
| Тематический блок | Планируемые предметные рузультаты |
|  | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| Знания о физической культуре | -ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). | -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;-планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| Способы физкультурной деятельности | -отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),-соблюдать правила взаимодействия с игроками;-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. | -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;-выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| Физическое совершенствование | -выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);-выполнять организующие строевые команды и приѐмы;-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объѐма);-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощѐнным правилам;-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;-выполнять передвижения на лыжах |

**3. Тематическое планирование 10 – 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов | Количесто часов |
| **1** | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |
| **2** | Спортивные игры | 40 | 40 |
| **3** | Гимнастика с элементами акробатики | 20 | 21 |
| **4** | Легкая атлетика | 24 | 23 |
| **5** | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
|  | Итого | 102 | 102 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Домашнее задание | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий, низкий старты. История ГТО. |  1 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ОФП | 05.09 |  |
| 2 | Доврачебная помощь при травмах. Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.). |  1 | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | ОФП | 06.09 |  |
| 3 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. |  1 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | ОФП | 07.09 |  |
|  4 | Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. |  1 | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | ОФП | 12.09 |  |
|  5 | Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. |  1 | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | ОФП | 13.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину. Прикладное значение л/а упражнений. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО). | 1 | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | ОФП | 14.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | 1 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину. Метание мяча. | ОФП | 19.09 |  |
| 8 | Метание. Правила соревнований. | 1 | Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | ОФП | 20.09 |  |
| 9 | Метание разбега. Самоконтроль субъективные и объективные показатели самочувствия | 1 | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | ОФП | 21.09 |  |
| 10 | Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | 1 | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | ОФП | 26.09 |  |
| 11 | Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. . Причины возникновения травм и повреждений при занятий физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | 1 | Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | ОФП | 27.09 |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | ОФП | 28.09 |  |
| 13 | Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок 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-силовыхкачеств. Инструктаж по Т.Б. | ОФП | 03.10 |  |
| 14 | Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол). | 1 | Совершенствование перемещений и остановок 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-силовыхкачеств | ОФП | 04.10 |  |
| 15 | Баскетбол. Техника владения мячом. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведенья о развитии древних Олимпийских игр | 1 | Совершенствование перемещений и остановок 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-силовыхкачеств | ОФП | 05.10 |  |
| 16 | Баскетбол. Техника перемещений. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок 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-силовыхкачеств | ОФП | 10.10 |  |
| 17 | Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок 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-силовыхкачеств | ОФП | 11.10 |  |
| 18 | Баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок 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 | ОФП | 12.10 |  |
| 19 | Баскетбол. Правила игры. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России | 1 | Совершенствование перемещений и остановок 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 | ОФП | 17.10 |  |
| 20 | Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок 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 | ОФП | 18.10 |  |
| 21 | Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок 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 | ОФП | 19.10 |  |
| 22 | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок 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 | ОФП | 24.10 |  |
| 23 | Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. 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 центрового.Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП | 25.10 |  |
| 24 | Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. 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 центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП | 26.10 |  |
| 25 | Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. 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 центрового.Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП | 07.11 |  |
| 26 | Баскетбол Сочетание приемов: ведение, бросок. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. 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 центрового.Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП | 08.11 |  |
| 27 | Баскетбол. Индивидуальные действия в защите. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. 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 центрового.Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП | 09.11 |  |
| 28 | Баскетбол. Индивидуальные действия в защите. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. 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 центрового.Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП | 14.11 |  |
| 29 | Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 | Т.Б. на уроках гимнастики.ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 15.11 |  |
| 30 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений. | 1 | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 16.11 |  |
| 31 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. | 1 | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 21.11 |  |
| 32 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками. | 1 | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитиекоординационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 22.11 |  |
| 33 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах. | 1 | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 23.11 |  |
| 34 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитиекоординационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 28.11 |  |
| 35 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.). | 1 | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 29.11 |  |
| 36 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 | Выполнение комбинации. Прыжок через коня | ОФП | 30.11 |  |
| 37 | Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | 1 | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | ОФП | 05.12 |  |
| 38 | Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | 1 | Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | ОФП | 06.12 |  |
| 39 | Висы и лазание. Подъем разгибом. | 1 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | ОФП | 07.12 |  |
| 40 | Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. | 1 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | ОФП | 12.12 |  |
| 41 | Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. | 1 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | ОФП | 13.12 |  |
| 42 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах. | 1 | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость | ОФП | 14.12 |  |
| 43 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 19.12 |  |
| 44 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.). | 1 | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 20.12 |  |
| 45 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 21.12 |  |
| 46 | Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | 1 | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 26.12 |  |
| 47 | Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | 1 | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 27.12 |  |
| 48 | Висы и лазание. Подъем разгибом. | 1 | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ОФП | 28.12 |  |
| 49 | Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. | 1 | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня | ОФП |  |  |
| 50 | Лыжная подготовка.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. | 1 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | ОФП |  |  |
| 51 | Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий. | 1 | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск В основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общейвыносливости. | ОФП |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника. | 1 | Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль. | ОФП |  |  |
| 53 | Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 | передвижение в полоти подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» насклонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль. | ОФП |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка. Правила соревнований. | 1 | Передвижение в пологий подъйм попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости.Самоконтроль. | ОФП |  |  |
| 55 | Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 | Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль. | ОФП |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка. | 1 | Передвижение попеременным двухшажным одновременными ходами на разной скорости. | ОФП |  |  |
| 57 | Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши),3 км (девушки) (классический ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | 1 | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход) | ОФП |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка. | 1 | Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности | ОФП |  |  |
| 59 | Лыжная упором. | 1 | Повороты упором. | ОФП |  |  |
| 60 | Лыжная подготовка. Переход с попеременным ходом на одновременные. | 1 | Переходе попеременным ходом на одновременные | ОФП |  |  |
| 61 | Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход. | 1 | Попеременный четырехшажный ход | ОФП |  |  |
| 62 | Лыжная подготовка. Коньковый ход. Повторение. | 1 | Коньковый ход Повторение | ОФП |  |  |
| 63 | Лыжная подготовка. | 1 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | ОФП |  |  |
| 64 | Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши),3 км (девушки) (коньковый ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | 1 | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход) | ОФП |  |  |
| 65 | Лыжная подготовка. Спуск с преодолением неровностей склона. | 1 | Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Спуск с преодолением неровностей склона. | ОФП |  |  |
| 66 | Лыжная подготовка | 1 | Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход) | ОФП |  |  |
| 67 | Бег на результат (3000 м). | 1 | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | ОФП |  |  |
| 68 | Т.Б. на Волейбол. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ОФП |  |  |
| 69 | Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол). | 1 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 70 | Волейбол. Техника владения мячом. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 71 | Волейбол. Техника перемещений. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 72 | Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 73 | Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 74 | Волейбол. Правила игры. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра Разви- тие координационных способностей | ОФП |  |  |
| 75 | Стойка | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП |  |  |
| 76 | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП |  |  |
| 77 | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП |  |  |
| 78 | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП |  |  |
| 79 | Волейбол. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП |  |  |
| 80 | Волейбол. Индивидуальное и груп- повое блокирование, страховка блокирующих. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП |  |  |
| 81 | Волейбол. Индивидуальное и груп- повое блокирование, страховка блокирующих. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП |  |  |
| 82 | Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП |  |  |
| 83 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная и фа. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 84 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 85 | Волейбол. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 86 | Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 87 | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 88 | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП |  |  |
| 89 | Волейбол. Учебная игра. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 90 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ОФП |  |  |
| 91 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра  | ОФП |  |  |
| 92 | Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. | 1 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | ОФП |  |  |
| 93 | Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. | 1 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | ОФП |  |  |
| 94 | Бег по пересеченной местности. Основные механизмы энергообеспечения л/а-ских упражнений. | 1 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | ОФП |  |  |
| 95 | Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | 1 | Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории | ОФП |  |  |
| 96 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Прыжок в высоту. | 1 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах | ОФП |  |  |
| 97 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | 1 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах | ОФП |  |  |
| 98 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение л/а-ских упражнений.Метание. Доврачебная помощь притравмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | 1 | Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств | ОФП |  |  |
| 99 | Метание. Правила соревнований. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | 1 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ОФП |  |  |
| 100 | Метание. Правила соревнований. | 1 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ОФП |  |  |
| 101 | Метание. | 1 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ОФП |  |  |
| 102 | Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | 1 |  | ОФП |  |  |