

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»**

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей технологии, искусство,
физическая культура, ОБЖ
Руководитель Дьякова А.Л.
Протокол № 1
от « 31 » 08 2018г

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УР
Стыжных А.С. А.С.
« 30 » 08 2018г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Голышмановская СОШ
№2»
Казанцева Н.И. Н.И.
« 31 » августа 2018г



**Рабочая программа
по физической культуре
для 9-11 классов**

Автор- составитель
Учитель Дьяков Вадим Викторович
Квалификационная категория первая

р.п. Голышманово, 2018г

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	16
2	Вариативная часть	
2.1	Волейбол	14
	Итого	68

Список литературы

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. 1-8.
2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011. - 128 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. -М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.-128 с.
6. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФН Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
7. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Домашнее задание	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводный урок по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.	Разработать памятку по технике безопасности		
2	Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Стр.149-150		
3	Спринтерский бег. Основные механизмы энергообеспечения л/а-ких упражнений.	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Стр. 150-151		
4	Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Стр. 152-153		
5	Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Стр. 154-156		
6	Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Стр.157-158		
7	Метание. Правила соревнований.	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Стр. 163-165		

			Биохимическая основа метания		
8	Метание гранаты из различных положений.	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Стр. 156-157	
9	Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс упражнений 1	
10	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола Сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Разработать памятку по технике безопасности	
11	Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол).	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Стр. 142-143	
12	Баскетбол. Техника владения мячом.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Стр. 144-145	
13	Баскетбол. Техника перемещений. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Повторить строевые упражнения	
14	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита Развитие скоростных качеств	Повторить строевые упражнения	
15	Баскетбол. Правила игры. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Стр. 140-141	
16	Баскетбол.. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	Изучение нового материала	

			мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита Развитие скоростных качеств			
17	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Стр. 147-148		
18	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений 1		
19	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений 1		

20	Т.Б. на уроках гимнастики. Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по Т.Б.	Разработать памятку по технике безопасности		
21	Висы и упоры. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Комплекс упражнений 2		
22	Висы и упоры. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Комплекс упражнений 2		
23	Висы и упоры. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Стр. 95-96		
24	Висы и упоры. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Стр. 96-97		
25	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Комплекс упражнений 3		
26	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.	Комплекс упражнений 3		

			Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы			
27	Висы и упоры. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Комплекс упражнений 3		
28	Акробатические упражнения, лазание. Длинный кувырок через препятствие 90 см.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 3		
29	Акробатические упражнения, лазание. Длинный кувырок через препятствие 90 см.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 3		
30	Акробатические упражнения, лазание, прыжок через коня.	1	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Комплекс упражнений 3		

31	Акробатические упражнения, лазание, прыжок через коня. Наклон вперед из положения стоя (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	1	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Комплекс упражнений 3		
32	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование Движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Комплекс упражнений 3		
33	Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска Развитие общей выносливости.	Комплекс упражнений 3		
34	Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника.	1	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Комплекс упражнений 3		
35	Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Комплекс упражнений 3		
36	Лыжная подготовка. Правила соревнований.	1	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперед перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Комплекс упражнений 3		
37	Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперед перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Комплекс упражнений 3		
38	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.	1	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Комплекс упражнений 3		
39	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Разработать памятку по технике безопасности5		
40	Лыжная подготовка.	1	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	Стр.170-171		
41	Лыжная подготовка. Повороты	1	Повороты упором.	Стр. 171-172		

	упором.					
42	Лыжная подготовка. Переход спопеременным ходом на одновременные.	1	Переход с попеременным ходом на одновременные.	Стр. 172-173		
43	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом».	1	Торможение и поворот «плугом».	Стр. 173-174		
44	Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил лидирование, обгон, финиширование	Стр. 174-175		
45	Лыжная подготовка. Подъемы, спуски, торможения.	1	Подъемы, спуски, торможения.	Стр. 176-177		
46	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км.	1	Прохождение дистанции 4 км.	Стр. 178-179		
47	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)	Стр. 198-199		
48	Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Комплекс упражнений 4		
49	Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 4		
50	Волейбол. Техника владения мячом.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 4		
51	Волейбол. Техника перемещений.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	Комплекс упражнений 4		

			координационных способностей			
52	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 4		
53	Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и солевых качеств.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Приготовить сообщение на тему «История ЛЫЖНЫХ ГОНОК»		
54	Волейбол. Правила игры.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 4		
55	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Разработать памятку по технике безопасности		
56	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр. 125-126		
57	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр. 126-127		
58	Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр. 127-128		
59	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю	Стр. 129-130		

			зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
60	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр.130-131		

61	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	1	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Комплекс упражнений 5		
62	Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	1	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Разработать памятку по технике безопасности		
63	Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Стр.117-118		

64	Т. Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Разработать памятку по технике безопасности		
65	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 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Стр.159-160		
66	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Стр. 79-80		
67	Метание. Правила соревнований.	1	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Стр. 81-82		
68	Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Метание фанаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			

