

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования Департамент по социальной политике

Администрация г.о.Саранск

МОУ "Средняя школа №2 им. Героя Советского Союза П.И. Орлова"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



В.И. Немов

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Е.В. Наумкина

...
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Т.Т. Суренкова

Приказ 63
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2847605)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10Б класса

г.о.Саранск 2023

Пояснительная записка

1. Цель изучения учебного предмета

Целью изучения учебного предмета является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

1. Общая характеристика учебного предмета:

Физическая культура – составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

Рабочая учебная программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2013 г.)

1. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе;

По окончании 10 класса учащиеся должны объяснить :

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Учащиеся должны характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Учащиеся должны соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны проводить:

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Выносливость	Бег на 3000м, мин.с	10.00 мин	13мин 50 сек
	Бег на 2000м. мин.с		
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол раз	14	10
	Подтягивание туловища из виса лежа, 1 во раз	170	215
	Прыжок в длину с места,см	30	50

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз		
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	17,5	14,3
	Бег 30 м	5,4	5,0

2. Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что

учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ур о- ка	Тема урока, Код материала по кодификатору ГИА	Дата проведени я		Характеристика деятельности учащихся	Требования к усвоению учебного материала			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		пла н	фак т		Знать	Уметь	Применять		
1 четверть (16 часа)									
Легкая атлетика (8 часов)									
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	Технику безопасности на уроках легкой атлетики	Выполнять низкий старт и стартовый разгон		Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Составление комплекса зарядки. Бег 100 метров.			Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые	Комплекс зарядки	Пробегать 100 метров		Индивидуальны й контроль	Отжимание

				упражнения. Бег с ускорением (30 – 100 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 100 метров – на результат					
3	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ
4	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров			Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ.				текущий	Бег 10-12 мин
5	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность.			ОРУ в движении. СУ	ТБ и технику выполнения метания гранаты на дальность	Выполнять метание гранаты на дальность		Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
6	Закрепление техники метания гранаты на			ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

	дальность.			Скоростной бег до 40 метров.						
7	Совершенствование техники метания гранаты.			СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.				текущий	Комплекс ОРУ	
8	Учет метания гранаты на дальность.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
Спортивные игры (8 часов)										
9	Повторение упражнений в баскетболе за 5-9 классы.			Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	ТБ по баскетболу, технику броска по кольцу в прыжке	Выполнять бросок по кольцу в прыжке,		Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
10	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.					текущий	Отжимание
11	Совершенствование техники ловли мяча от			ОРУ в движении. Специальные беговые					Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие

	щита			упражнения,					плечевого пояса.
12	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости			ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	Технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	Выполнять технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости		Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
13	Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости		Смешанное передвижение,				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
14	Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	
15	Закрепление техники тактических действий в		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого	

	защите			упражнения.					пояса.
16	Совершенствование техники тактических действий в защите			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

2 четверть (16 час)

Спортивные игры (2 часа)

17	Учебно-тренировочная игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Правила игры	Играть в баскетбол по упрощенным правилам		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
18	Учебно-тренировочная игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

Гимнастика (14 час)

19	Техника безопасности по гимнастике. Повторение			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.	ТБ по гимнастике.	Выполнять изученные элементы гимнастики		Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого
----	--	--	--	---	-------------------	---	--	---------------	---

	упражнений 9 класса			Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.					пояса.
20	Физические упражнения- средство повышения работоспособности. Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику седа углом на полу. Длинного кувырка через препятствие высотой 90 см	Выполнять сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
21	Закрепление техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.			упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
22	Перекатом стойка на лопатках.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	Технику перекатом стойка на лопатках.	Выполнять перекатом стойка на лопатках.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-

	Стойка на голове и руках силой.			Упражнения на гибкость	Стойки на голове и руках силой.	Стойку на голове и руках силой.			12
23	Закрепление техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
24	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.			Упражнения на гибкость	Технику из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	Выполнять Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
25	Закрепление техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат.			ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

	Кувырок назад через стойку на кистях.								
26	Акробатическое соединение из 3-4 элементов			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	Технику акробатического соединения	Выполнять акробатическое соединение		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Закрепление техники акробатического соединения			Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скалкой.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
28	Переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из вися			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику переворота в упор толчком обеих ног и переворота в упор из вися	Выполнять переворот в упор толчком обеих ног и переворот в упор из вися		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

29	Закрепление техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
30	Соскоки вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой.			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	Технику соскока вперед и назад с поворотом. Подъема в упор силой.	Выполнять соскоки вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой.		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
31	Опорный прыжок через коня боком (110 см.). Через козла в длину согнув ноги (115-120 см.).			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	Технику прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	Выполнять прыжок согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжок боком через коня в ширину 110 см.		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
32	Совершенствование техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника				текущий	Прыжки через скакалку.

				опорного прыжка					
Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.									
3 четверть (20 часов)									
Волейбол (16 часа)									
33	Техника безопасности при занятии волейболом. Совершенствование верхней передачи мяча в парах с шагом.			Техника безопасности по волейболу.	ТБ по волейболу. Технику верхней передачи мяча в парах с шагом.	Выполнять верхнюю передачу мяча в парах с шагом.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
34	Совершенствование верхней передачи мяча в парах с шагом. Совершенствование позиционного нападения.			Знать правила игры в волейбол. Разминка по кругу. Техника верхней передачи мяча в парах с шагом.				Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз

	Учебная игра.								
35	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование позиционного нападения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			Разминка по кругу. Техника прямого нападающего удара.				текущий	Прыжки через скакалку.
36	Совершенствование верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места.			Разминка по кругу. Техника верхней передачи мяча со сменой места.		Совершенствование верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
37	Учёт прямого нападающего удара через сетку. Совершенствование нападения через 3-ю зону.			Разминка по кругу. Техника нападения через 3-ю зону.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

38	Совершенствование верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.			Разминка по кругу. Упражнения с верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места.	Технику верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места.	Выполнять верхнюю передачу в шеренгах со сменой места.		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
39	Совершенствование верхней передачи мяча в прыжке. Совершенствование нижней прямой подачи, приём мяча от сетки. Учебная игра.			Разминка по кругу. Техника нижней прямой подачи, приём мяча от сетки.	Технику нижней прямой подачи, приём мяча от сетки.	Выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча от сетки.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
40	Совершенствование верхней передачи мяча в прыжке. Совершенствование нижней прямой подачи, приём			Разминка по кругу. Техника верхней передачи мяча в прыжке.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

	мяча от сетки. Учебная игра.								
41	Учёт одиночного блокирования. Совершенствов ание нижней прямой подачи, приём мяча от сетки. Учебная игра.			Разминка по кругу. Совершенствование одиночного блокирования, нижней прямой подачи, приём мяча от сетки.				Индивидуальны й контроль	Прыжки через скакалку.
42	Совершенствов ание нападения через 2-ю зону. Обучение групповому блокированию. Обучение верхней прямой подачи, приём подачи. Учебная игра.			Разминка по кругу. Совершенствование техники нападения через 2-ю зону.	Технику прямой подачи, приём подачи.	Выполнять нападение через 2-ю зону.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
43	Совершенствов ание нападения через 2-ю зону. Совершенствов			Разминка по кругу. Совершенствование техники группового блокирования,	Технику верхней прямой подачи, приём подачи.	Выполнять групповое блокирование.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого

	ание группового блокирования. Совершенствование верхней прямой подачи, приём подачи. Учебная игра.			верхней прямой подачи, приём подачи.					пояса.
44	Совершенствование нападения через 2-ю зону. Учебная игра.			Разминка по кругу. Совершенствование техники нападения через 2-ю зону. Учебная игра.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
45	Учёт группового блокирования. Совершенствование верхней прямой подачи, приём подачи.			Совершенствование техники верхней прямой подачи, приём подачи.				Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

46	Повторение верхней прямой подачи, приём подачи. Учебная игра.			Разминка по кругу. Совершенствование техники верхней прямой подачи, приём подачи. Учебная игра.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
47	Совершенствование нападения через 4-ю зону. Повторение одиночного блокирования.			Разминка по кругу. Совершенствование техники нападения через 4-ю зону. Повторение одиночного блокирования.				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди
48	Совершенствование нападения через 4-ю зону. Совершенствование одиночного блокирования.			Совершенствование техники нападения через 4-ю зону, одиночного блокирования.				текущий	Прыжки через скакалку.
Спортивные игры (4 часов)									
49	Верхняя передача мяча. Учебная игра с заданием.			Совершенствование техники элементов волейбола	Технику элементов волейбола	Выполнять элементы волейбола		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

50	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием.			Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
51	Передача в зону 3 после подачи. Учебная игра с заданием.			Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Прыжки через скакалку.
52	Передача сверху в прыжке. Учебная игра с заданием.			Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Результаты 3 четверти: из 20 плановых часов проведено 20.

4 четверть (16 часов)

Легкая атлетика (4 часов)

53	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	ТБ по легкой атлетике. Технику прыжка в высоту с разбега	Выполнять прыжок в высоту с разбега «перешагивание м»		текущий	Стибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
----	---	--	--	---	---	---	--	---------	--

	разбега 5-7 шагов.								
54	Двигательный режим летом, гигиена занятий физическими упражнениями. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.			Бег с преодолением препятствий				текущий	Бег до 10-15 мин.
55	Учет прыжка в высоту с разбега.			Специальные прыжковые упражнения				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
56	Бег 100 м. с высокого старта			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.		Выполнять бег 100 м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (4 часов)									
57	Передача мяча в движении			Разнообразные прыжки и	Технику элементов	Выполнять элементы		текущий	Прыжок с подтягиванием

				многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	баскетбола	баскетбола			колен к груди 14-16 раз
58	Ловля мяча после отскока от щита			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
59	Зонная защита – тактические действия игроков			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.				Индивидуальны й контроль	Прыжки через скакалку.
60	Двухсторонняя игра			Комплекс ОРУ. Учебная игра.		Играть в баскетбол		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Легкая атлетика (18 часов)									
61	Бег 100 метров.			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на		Выполнять 100 м. на результат		текущий	Прыжки через скакалку.

				месте (сериями по 15 – 20 с.).					
62	Разучивание техники прыжка в длину с разбега			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	Технику прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
65	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски	Технику метания гранаты на дальность	Выполнять метание гранаты на дальность		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16

	дальность			и толчки набивных мячей:				раз
66	Закрепление техники метания гранаты на дальность			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
67	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Совершенствование техники метания гранаты на			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные			Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди

	дальность.			беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.					14-16 раз
69	Учет метания гранаты на дальность			Метание мяча на дальность				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
70	Кросс 2000 (3000) метров.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Распределять силы на дистанции 2000 (3000) м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Результаты 4 четверти: из 18 плановых часов проведено 18.