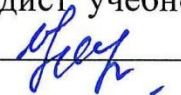


Министерство обороны Российской Федерации
Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Оренбургское президентское кадетское училище»

РАССМОТРЕНО

на заседании отдельной
дисциплины (физической
культуры)
протокол № 1
от « 31 » августа 2016 г.

ПРОВЕРЕНО

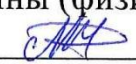
методист учебного отдела
 Г. Нарыкова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника училища
по учебной работе
А. В. Ведерников
« ____ » _____ 2016 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету «Физическая культура»
для 10 класса
на 2016 – 2017 учебный год

Составитель:

Преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры)
ст. л-т  А. Киясов

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема урока	Ко л- во ча со в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Оснащение урока	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Легкая атлетика - 13 часов									
1	Инструктаж по ТБ.	1	Вводный практический	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег на дистанции 70–80 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 80 м с максимальной скоростью, знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер		1 неделя	
2	Тренировка бега 100 м.	1	практический	Подготовительная часть. Изучение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции до 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 100 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер		1 неделя	
3	Контроль упражнения №23 (бег 100 м.)	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Контроль бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 100 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	1 неделя	
4	Тренировка бега 400 м.	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на	Уметь пробегать до 400 м с максимальной	номера, свисток, секундомер		2 неделя	

				короткие дистанции. Тренировка бега на 400 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции				
5	Совершенствование бега 400 м.	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на 400 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 400 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер		2 неделя	
6	Контроль упражнения №26 (бег 400 м.)	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Контроль бега на 400 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 400 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	2 неделя	
7	Обучение технике метания гранаты на дальность. Тренировка челночного бега 10х10 м.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Техника метания гранаты на дальность. Тренировка бега 10х10 м.	Уметь метать гранату на дальность. Бегать 10х10 м.	номера, свисток, секундомер		3 неделя	
8	Тренировка бега 1 км. Контроль упражнения №25 (челночный бег 10х10 м.)	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на длинные дистанции. Контроль бега на 10х10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 1000 м; владеть техникой бега на длинные дистанции.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	3 неделя	

[illegible]

14	Контроль нормативов по физической подготовке.	1	практический	Подготовительная часть. Контроль подтягивание на перекладине, бег на 100 м.	Уметь сдавать все нормативы на положительную оценку; владеть техникой бега на длинные и короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	5 неделя	
15	Контроль нормативов по физической подготовке.	1	практический	Подготовительная часть. Контроль бега на 3 км.	Уметь сдавать все нормативы на положительную оценку; владеть техникой бега на длинные и короткие дистанции	гимнастическое маты, свисток.	Контроль норматива	6 неделя	
Комплексные занятия (12 ч)									
16	Инструктаж по ТБ.	1	Практический	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Знать правила соблюдения ТБ на комплексных занятиях.	гимнастическое маты, свисток.		6 неделя	
17	Тренировка прыжка в длину с места.	1	Практический.	Подготовительная часть. Повторение техники выполнения прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой прыжка в длину с места.	гимнастическое маты, свисток.		6 неделя	

18	Контроль упражнения № 30 (прыжок в длину с места)	1	Практический. Контроль.	Подготовительная часть. Контроль прыжка в длину с места. Поднимания туловища из положения лежа. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой прыжка в длину с места.	гимнастическое маты, свисток.	Контроль норматива	7 неделя	
19	Тренировка челночного бега 10х10 м.	1	Практический.	Подготовительная часть. Повторение техники бега 10х10 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой бега на короткие дистанции.	гимнастическое маты, свисток.		7 неделя	
20	Контроль упражнения № 25 (челночный бег 10х10 м.)	1	Практический. Контроль	Подготовительная часть. Контроль бега 10х10 м. Развития скоростных качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой бега на короткие дистанции.	гимнастическое маты, свисток.	Контроль норматива	7 неделя	
21	Подтягивание на перекладине.	1	Практический.	Подготовительная часть. Упражнения на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	гимнастическое маты, свисток.		8 неделя	
22	Контроль упражнения №3 (подтягивание на перекладине)	1	Практический. Контроль	Подготовительная часть. Контроль подтягивания на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой подтягивания на перекладине.	гимнастическое маты, свисток.	Контроль норматива	8 неделя	
23	Тренировка упражнения на гибкость	1	Практический.	Подготовительная часть. Упражнение на гибкость тела. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой наклона. Развитие	гимнастическое маты, свисток.		8 неделя	

					гибкости.				
24	Совершенствование упражнения на гибкость.	1	Практический.	Подготовительная часть. Упражнение на гибкость тела. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой наклона. Развитие гибкости.	мячи, манишки, фишки, секундомер		9 неделя	
25	Контроль упражнения № 20(упражнение на гибкость)	1	Практический. Контроль	Подготовительная часть. Контроль упражнения на гибкость тела. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой наклона. Развитие гибкости.	мячи, манишки, фишки, секундомер	Контроль норматива	9 неделя	
26	Тренировка сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях.	1	Практический.	Подготовительная часть. Упражнение сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. Развитие силовых способностей.	мячи, манишки, фишки, секундомер		9 неделя	
27	Контроль упражнения № 9(сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях)	1	Практический. Контроль	Подготовительная часть. Контроль упражнения сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Развитие силовых способностей..	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. Развитие силовых способностей.	мячи, манишки, фишки, секундомер	Контроль норматива	10 неделя	

Спортивные единоборства и рукопашный бой (9 ч)									
28	Инструктаж по ТБ.	1	Практический.	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Обучение техники страховки и само страховки. Специальные упражнения в парах.	Уметь выполнять технику страховки и само страховки. Знать ТБ на уроках.	гимнастическое маты, свисток.		10 неделя	
29	Комплекс рукопашного боя на 8 счетов без оружия.	1	Практический.	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Комплекс РБ на 8 счетов без оружия. Специальные упражнения в парах.	Уметь выполнять комплекс рукопашного боя на 8 счетов без оружия.	гимнастическое маты, свисток.		10 неделя	
30	Контроль комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия.	1	Практический.	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Контроль комплекса РБ на 8 счетов без оружия. Специальные упражнения в парах.	Уметь выполнять комплекс рукопашного боя на 8 счетов без оружия.	гимнастическое маты, свисток.	Контроль норматива	11 неделя	
31	Тренировка броска через бедро, задняя подножка.	1	Практический.	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Броски через бедро и задняя подножка. Специальные упражнения в парах.	Уметь выполнять броски через бедро и заднюю подножку.	гимнастическое маты, свисток.		11 неделя	
32	Совершенствование броска через бедро,	1	Практический.	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки.	Уметь выполнять броски через бедро и заднюю подножку.	гимнастическое маты, свисток.		11 неделя	

	задняя подножка.			Броски через бедро и задняя подножка. Специальные упражнения в парах.					
33	Контроль броска через бедро, задняя подножка.	1	Практический. Контроль.	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Контроль Броска через бедро и задняя подножка. Специальные упражнения в парах..	Уметь выполнять броски через бедро и заднюю подножку.	гимнастическое маты, свисток.	Контроль норматива	12 неделя	
34	Тренировка броска через плечо, выхват за две ноги.	1	Практический.	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Броски через плечо и выхват за ноги. Специальные упражнения в парах.	Уметь выполнять броски через плечо и выхват за ноги.	гимнастическое маты, свисток.		12 неделя	
35	Совершенствование броска через плечо, выхват за две ноги.	1	Практический.	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Броски через плечо и выхват за ноги. Специальные упражнения в парах.	Уметь выполнять броски через плечо и выхват за ноги.	гимнастическое маты, свисток.		12 неделя	
36	Контроль броска через плечо, выхват за две ноги.	1	Практический. Контроль.	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Контроль броска через плечо и выхват за ноги.	Уметь выполнять броски через плечо и выхват за ноги.	гимнастическое маты, свисток.	Контроль норматива	13 неделя	

				Специальные упражнения в парах..					
Гимнастика тренажерный зал (6 ч)									
37	Инструктаж по ТБ.	1	Практический.	Инструктаж по ТБ на уроках. Знать названия тренажеров и технику работы на них.	Уметь выполнять упражнения на различных тренажерах. Знать ТБ на уроках.	Гимнастическое снаряжение, гимнастическое оборудование, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		13 неделя	
38	Ознакомление с тренажерами и для верхнего плечевого пояса.	1	Практический.	Подготовительная часть. Показ тренажера с объяснением и показом правильной работы на нем.	Уметь выполнять упражнения на различных тренажерах..	Гимнастическое снаряжение, гимнастическое оборудование, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		13 неделя	
39	Ознакомление с тренажерами и для ног.	1	Практический.	Подготовительная часть. Показ тренажера с объяснением и показом правильной работы на нем.	Уметь выполнять упражнения на различных тренажерах.	Гимнастическое снаряжение, гимнастическое оборудование, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		14 неделя	
40	Ознакомление с тренажерами и для мышц спины и рук.	1	Практический.	Подготовительная часть. Показ тренажера с объяснением и показом правильной работы на нем.	Уметь выполнять упражнения на различных тренажерах.	Гимнастическое снаряжение, гимнастическое оборудование, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		14 неделя	
41	Ознакомление с тренажерами и для мышц груди и плеч.	1	Практический.	Подготовительная часть. Показ тренажера с объяснением и показом правильной работы на нем.	Уметь выполнять упражнения на различных тренажерах.	Гимнастическое снаряжение, гимнастическое оборудование, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		14 неделя	
42	Круговая тренировка.	1	Практический.	Подготовительная часть. Работа на все	Уметь выполнять упражнения на	Гимнастическое снаряжение,		14 неделя	

				группы мышц.	различных тренажерах.	гимнастическ ие палки, тумбочки с магнезией.			
Пулевая стрельба (6 ч)									
43	Инструктаж по ТБ.	1	Практический.	Инструктаж по ТБ. Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием	Уметь выполнять технические действия. Знать ТБ на уроках.	пневматическ ое оружие , диаболы, мишени		15 неделя	
44	Техника выполнения выстрела.	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка техника выполнения выстрела.	Уметь выполнять технические действия.	пневматическ ое оружие , диаболы, мишени		15 неделя	
45	Совершенствование техники выполнения выстрела.	1	Практический.	Подготовительная часть. Совершенствование техники выстрела.	Уметь выполнять технические действия.	пневматическ ое оружие , диаболы, мишени		15 неделя	
46	тренировка к изготовке к стрельбе с положения (лежа, стоя с упора, стоя.)	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка к изготовке к стрельбе из разных положений.	Уметь выполнять технические действия.	пневматическ ое оружие , диаболы, мишени		16 неделя	
47	тренировка в стрельбе на кучность и на результат	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка стрельбы на кучность.	Уметь выполнять технические действия.	пневматическ ое оружие , диаболы, мишени		16 неделя	
48	Контрольное	1	Практи	Подготовительная	Уметь выполнять	пневматическ	Контроль	16	

	упражнение (ВП-2) для 9-11-х классов		ческий. Контроль.	часть. Теоретические основы стрельбы. Контрольное упражнение (ВП-2) для 9-11-х классов	технические действия.	ое оружие , диаволы, мишени	норматива	неделя	
Лыжная подготовка (12 ч)									
49	Инструктаж по ТБ.	1	Практический.	Инструктаж по ТБ. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах до 2 км.	Знать правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь ходить одновременным бесшажным ходом.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		17 неделя	
50	Тренировка одновременный одношажный ход.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника одновременного одношажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км. Техника подъема в гору различными способами.	Уметь походить дистанцию до 3 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		17 неделя	
51	Совершенствование одновременный одношажный ход.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника одновременного одношажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км. Техника торможения на спусках различными способами.	Уметь походить дистанцию до 3 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		17 неделя	
52	Тренировка одновременный	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника	Уметь походить дистанцию до 3 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		18 неделя	

	двушажный ход.			одновременного двушажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км. Техника спуска на лыжах.					
53	Совершенствование одновременный двушажный ход.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники одновременного двушажного хода. Ходьба на лыжах до 4 км. Техника спуска на лыжах.	Уметь походить дистанцию до 4 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		18 неделя	
54	Совершенствование попеременный двушажный ход.	1	Практический,	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двушажного хода. Ходьба на лыжах до 4 км. Техника спуска на лыжах.	Уметь преодолевать дистанцию 4 км на лыжах на время.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		18 неделя	
55	Тренировка конькового хода.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Тренировка техники конькового хода. Ходьба на лыжах до 5 км. Техника спуска на лыжах.	Уметь преодолевать дистанцию 5 км на лыжах на время.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		19 неделя	
56	Совершенствование конькового хода.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники конькового хода. Ходьба на лыжах до 5 км. Техника спуска на лыжах.	Уметь преодолевать дистанцию 5 км на лыжах на время.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		19 неделя	
57	Тренировка	1	Практи	Строевые приемы с	Уметь	Дистанция		19	

	одновременный двушажный коньковый ход.		ческий.	лыжами и на лыжах. Тренировка техники одновременного двушажного конькового хода. Ходьба на лыжах до 5 км. Техника спуска на лыжах.	преодолевать дистанцию 5 км на лыжах на время.	бега, лыжный инвентарь.		неделя	
58	Совершенствование одновременный двушажный ход.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники одновременного двушажного конькового хода. Ходьба на лыжах до 5 км. Техника спуска на лыжах.	Уметь преодолевать дистанцию 5 км на лыжах на время.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		20 неделя	
59	Тренировка норматива лыжная гонка 5 км.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах . лыжная гонка 5 км. Техника спуска на лыжах.	Уметь преодолевать дистанцию 5 км на лыжах на время.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		20 неделя	
60	Контроль упражнения № 39 (лыжная гонка на 5 км.)	1	Практический. Контроль.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Контроль лыжной гонки 5 км.	Уметь преодолевать дистанцию 5 км на лыжах на время.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.	Контроль норматива	20 неделя	
Плавание (9 ч)									
61	Инструктаж по Т Б.	1	Практический	Инструктаж по технике безопасности. Подготовительная часть на суше. Плавание способом кроль. Техника старта с тумбочки.	Уметь плавать способом кроль на груди. Знать ТБ на занятиях по плаванию.	Свисток, спасательное оборудование , поддерживаю щие средства.		21 неделя	

62	Тренировка плавания на 100 м. вольным стилем.	1	Практический.	Подготовительная часть на суше. Тренировка техники плавания вольным стилем. Старт и повороты. Способы помощи утопающему	Уметь плавать вольным стилем, выполнять старт и поворот.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		21 неделя	
63	Совершенствование плавания на 100м. вольным стилем.	1	Практический.	Подготовительная часть на суше. Совершенствование техники плавания вольным стилем. Старт и повороты. Способы помощи утопающему	Уметь плавать вольным стилем, выполнять старт и поворот.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		21 неделя	
64	Контроль упражнения № 46 (плавание на 100 м. вольным стилем)	1	Практический.	Подготовительная часть на суше. Контроль плавания вольным стилем. Старт и повороты.	Уметь плавать на 100 м. вольным стилем, выполнять старт и поворот.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.	Контроль норматива	22 неделя	
65	Тренировка плавания на 100 м. брассом	1	Практический. Контроль.	Подготовительная часть на суше. Тренировка техники плавания брассом. Старт и повороты.	Уметь плавать брассом, выполнять старт и поворот.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		22 неделя	
66	Совершенствование плавания на 100 м. брассом.	1	Практический.	Подготовительная часть на суше. Совершенствование техники плавания брассом. Старт и повороты.	Уметь плавать брассом, выполнять старт и поворот.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		22 неделя	
67	Контроль упражнения	1	Практический.	Подготовительная часть на суше.	Уметь плавать на 100 м. брассом,	Свисток, спасательное	Контроль норматива	23 неделя	

	№ 47 (плавание на 100 м. брассом)			Контроль плавания брассом. Старт и повороты.	выполнять старт и поворот.	оборудование , поддерживаю щие средства.			
68	Тренировка плавания кролем на спине.	1	Практи ческий. Контро ль.	Подготовительная часть на суше. Тренировка плавания кролем на спине..	Уметь плавать кролем на спине, выполнять старт и поворот.	Свисток, спасательное оборудование , поддерживаю щие средства.		23 неделя	
69	Тренировка ныряние в длину.	1	Практи ческий.	Подготовительная часть на суше. Тренировка ныряние в длину.	Уметь нырять в длину, выполнять старт с тумбочки.	Свисток, спасательное оборудование , поддерживаю щие средства.		23 неделя	
Гимнастика и атлетическая подготовка (9 ч)									
70	Инструктаж по ТБ.	1	Практи ческий.	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Повторение КВУ-1,2. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Знать правила соблюдения ТБ на занятиях по гимнастике.	Гимнастическ ие снаряды, гимнастическ ие палки, тумбочки с магнезией.		24 неделя	
71	Подтягивани е на перекладине	1	Практи ческий.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-1,2.Изучение техники выполнения упражнений на гимнастической перекладине и брусьях. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастическ ие снаряды, гимнастическ ие палки, тумбочки с магнезией.		24 неделя	

72	Контроль упражнения № 3 (подтягивание на перекладине)	1	Практический. Контроль.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-1,2. Контроль подтягивания. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивания по технике..	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.	Контроль норматива	24 неделя	
73	Тренировка подъем силой на перекладине.	1	Практический	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-1,2. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		25 неделя	
74	Совершенствование подъем силой на перекладине.	1	Практический.	Подготовительная часть. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Подъем силой на перекладине, тренировка. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		25 неделя	
75	Контроль упражнение № 6 (подъем силой на перекладине)	1	Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Контроль подъем силой на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подъем силой на перекладине по технике.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.	Контроль норматива	25 неделя	
76	Тренировка подъем переворотом на перекладине.	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-1,2. Упражнения на гимнастической перекладине и	Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		26 неделя	

				бруснях. Развитие силовых способностей					
77	Совершенствование подъем переворотом на перекладине.	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-1,2. Упражнения на гимнастической перекладине и бруснях. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		26 неделя	
78	Контроль упражнения № 5 (переворотом на перекладине.	1	Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Контроль подъем преворотом на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подъем переворотом на перекладине по технике.	Гимнастические снаряды,.	Контроль норматива	26 неделя	
Комплексные занятия (12 ч)									
79	Инструктаж по ТБ.	1	Практический	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Знать правила соблюдения ТБ на комплексных занятиях.	Свисток, гимнастические палки, тумбочки с магнезией		27 неделя	
80	Тренировка прыжка в длину с места.	1	Практический.	Подготовительная часть. Повторение техники выполнения прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой прыжка в длину с места.	Свисток, гимнастические палки, тумбочки с магнезией		27 неделя	
81	Контроль упражнения	1	Практический	Подготовительная часть. Контроль	Уметь выполнять строевые	Свисток, гимнастическ	Контроль норматива	27 неделя	

	№ 30 (прыжок в длину с места)		ий. Контр оль.	прыжка в длину с места. Поднимания туловища из положения лежа. Развитие силовых способностей.	упражнения, владе ть техникой прыжка в длину с места.	ие палки, тумбочки с магнезией			
82	Тренировка челночного бега 10x10 м.	1	Практ ическ ий.	Подготовительная часть. Повторение техники бега 10x10 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения, владе ть техникой бега на короткие дистанции.	Свисток, гимнастическ ие палки, тумбочки с магнезией		28 неделя	
83	Контроль упражнения № 25 (челночный бег 10x10 м.)	1	Практ ическ ий. Контр оль	Подготовительная часть. Контроль бега 10x10 м. Развития скоростных качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения, владе ть техникой бега на короткие дистанции.	Свисток, гимнастическ ие палки, тумбочки с магнезией	Контроль норматива	28 неделя	
84	Подтягивани е на перекладине .	1	Практ ическ ий.	Подготовительная часть. Упражнения перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Свисток, гимнастическ ие палки, тумбочки с магнезией		28 неделя	
85	Контроль упражнения №3 (подтягивани е на перекладине)	1	Практ ическ ий. Контр оль	Подготовительная часть. Контроль подтягивания на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, владе ть техникой подтягивания на перекладине.	Свисток, гимнастическ ие палки, тумбочки с магнезией	Контроль норматива	29 неделя	
86	Тренировка упражнения на гибкость	1	Практи ческий.	Подготовительная часть. Упражнение на гибкость тела. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, владе ть техникой наклона. Развитие гибкости.	Свисток, гимнастическ ие палки, тумбочки с магнезией		29 неделя	

87	Совершенствование упражнения на гибкость.	1	Практический.	Подготовительная часть. Упражнение на гибкость тела. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой наклона. Развитие гибкости.	Свисток, гимнастические палки, тумбочки с магнезией		29 неделя	
88	Контроль упражнения № 20(упражнение на гибкость)	1	Практический. Контроль	Подготовительная часть. Контроль упражнения на гибкость тела. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой наклона. Развитие гибкости.	Свисток, гимнастические палки, тумбочки с магнезией	Контроль норматива	30 неделя	
89	Тренировка поднимание гири 16 кг.	1	Практический.	Подготовительная часть. Упражнение поднимание гири 16 кг. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть техникой поднимание гири 16 кг. Развитие силовых способностей.	Свисток, гимнастические палки, тумбочки с магнезией		30 неделя	
90	Контроль упражнения №19 (поднимание гири 16 кг.)	1	Практический. Контроль	Подготовительная часть. Контроль упражнения поднимание гири 16 кг. Развитие силовых способностей..	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть поднимание гири 16 кг. Развитие силовых способностей.	Свисток, гимнастические палки, тумбочки с магнезией	Контроль норматива	30 неделя	
Легкая атлетика-13 часов									
91	Инструктаж по ТБ.	1	Вводный практический	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег на дистанции 70–80 м. Развитие скоростно-	Уметь пробегать до 80 м с максимальной скоростью, знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер		31 неделя	

				силовых качеств.					
92	Тренировка бега 100 м.	1	практический	Подготовительная часть. Изучение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции до 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 100 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер		31 неделя	
93	Контроль упражнения №23 (бег 100 м.)	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Контроль бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 100 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	31 неделя	
94	Тренировка бега 400 м.	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Тренировка бега на 400 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 400 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции	номера, свисток, секундомер		32 неделя	
95	Совершенствование бега 400 м.	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на 400 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 400 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер		32 неделя	
96	Контроль упражнения №26 (бег 400 м.)	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Контроль бега на 400 м. Развитие	Уметь пробегать до 400 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	32 неделя	

				скоростно-силовых качеств.	дистанции.				
97	Обучение технике метания гранаты на дальность. Тренировка челночного бега 10х10 м.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Техника метания гранаты на дальность. Тренировка бега 10х10 м.	Уметь метать гранату на дальность. Бегать 10х10 м.	номера, свисток, секундомер		33 неделя	
98	Тренировка бега 1 км. Контроль упражнения №25 (челночный бег 10х10 м.)	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на длинные дистанции. Контроль бега на 10х10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 1000 м; владеть техникой бега на длинные дистанции.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	33 неделя	
99	Совершенствование бега 1 км. Контроль упражнения № 34 (метание гранаты Ф-1 600 гр.)	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на длинные дистанции. Контроль метание гранаты Ф-1 600 гр.	Уметь пробегать до 1000 м; владеть техникой бега на длинные дистанции.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	33 неделя	
100	Контроль упражнения № 27 (бег 1 км)	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на длинные дистанции. Контроль бега на 1км. Развитие выносливости.	Уметь пробегать до 1000 м; владеть техникой бега на длинные дистанции.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	34 неделя	
101	Тренировка бега 3 км.	1	практический	Подготовительная часть. Повторение	Уметь пробегать до 3000 м; владеть	номера, свисток,		34 неделя	

				техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	техникой бега на длинные дистанции.	секундомер			
102	Совершенствование бега 3 км.	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на длинные дистанции. Совершенствование бега на 3км. Развитие выносливости.	Уметь пробегать до 3000 м; владеть техникой бега на длинные дистанции.	номера, свисток, секундомер		34 неделя	
103	Контроль упражнения № 28 (бег 3 км)	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на длинные дистанции. Контроль бега на 3км. Развитие выносливости.	Уметь пробегать до 3000 м; владеть техникой бега на длинные дистанции.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	35 неделя	
Физическая подготовка (2 часа)									
104	Контроль нормативов по физической подготовке.	1	практический	Подготовительная часть. Контроль подтягивание на перекладине, бег на 100 м.	Уметь сдавать все нормативы на положительную оценку; владеть техникой бега на длинные и короткие дистанции.	Секундомер, стартовый флажок.	Контроль норматива	35 неделя	
105	Контроль нормативов по физической подготовке.	1	практический	Подготовительная часть. Контроль бега на 3 км.	Уметь сдавать все нормативы на положительную оценку; владеть техникой бега на длинные и короткие дистанции.	Секундомер, стартовый флажок.	Контроль норматива	35 неделя	