

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. Набалюк

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель начальника училища  
по учебной работе  
А. В. Ведерников  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 11 класса  
на 2016 – 2017 учебный год

Составитель:  
Старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры)  
ст. л-т А. Алиев

**Тематическое планирование  
11 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	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
<b>Легкая атлетика - 13 часов</b>									
1	Инструктаж по ТБ.	1	Вводный практический	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег на дистанции 70–80 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать до 80 метров с максимальной скоростью, знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер		1 неделя	
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	практический	Подготовительная часть. Изучение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции до 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать до 100 метров с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой бега на короткие дистанции, знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер		1 неделя	
3	Совершенствование техники спринтерского бега, контроль бега на 60 м.	1	практический	Подготовительная часть. Изучение техники спринтерского бега. Внимание уделяю к совершенствованию низкого старта, выполнения команды На старт,	<b>Уметь</b> пробегать 60- 100 метров с максимальной скоростью за минимальный отрезок времени; <b>владеть</b> правильной техникой бега и	номера, свисток, секундомер		1 неделя	

				Внимание, Марш. Также обратить внимание на правильное положения тела, выполнения первых шагов разбега. Ускоренный бег по дистанции до 100 м. (Эстафетный бег) Развитие скоростно-силовых качеств.	постановки ног, на короткие дистанции.				
4	Тренировка бега 100 м.	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать до 100 м с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой бега на короткие дистанции, знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер		2 неделя	
5	Тренировка бега 100 м.	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать до 100 м с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой бега на короткие дистанции, знать требования безопасности	номера, свисток, секундомер		2 неделя	
6	Тренировка бега 60-100 м.	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать до 100 м с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой бега на короткие дистанции, знать требования	номера, свисток, секундомер		2 неделя	

					безопасности				
7	Обучение технике метания гранаты на дальность.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Техника метания гранаты на дальность. Мировые рекорды в метании на ОИ.	<b>Владеть</b> техникой метания гранаты на дальность, знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер		3 неделя	
8	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Совершенствование метания гранаты на дальность. Равномерный длительный бег.	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер		3 неделя	
9	Контроль метания гранаты на дальность.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Контроль гранаты на дальность. Равномерный длительный бег.	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность, знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	3 неделя	
10	Равномерный длительный бег до 4 км, совершенствование прыжка в длину с места.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Контроль гранаты на дальность. Равномерный длительный бег.	<b>Уметь</b> пробегать длинные дистанции распределяя свои силы, уметь правильно дышать во время бега, знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер		4 неделя	

11	Равномерный длительный бег до 4 км, совершенствование прыжка в длину с места.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Контроль гранаты на дальность. Равномерный длительный бег.	<b>Уметь</b> пробегать длинные дистанции распределяя свои силы, уметь правильно дышать во время бега.	номера, свисток, секундомер		4 неделя	
12	Контроль прыжка в длину с места.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Контроль гранаты на дальность. Равномерный длительный бег.	<b>Уметь</b> выполнять прыжок, знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	4 неделя	
13	Равномерный длительный бег до 4 км.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Контроль гранаты на дальность. Равномерный длительный бег.	<b>Уметь</b> пробегать длинные дистанции распределяя свои силы, уметь правильно дышать во время бега, знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер		5 неделя	
<b>Сдача нормативов по физической подготовке – 2 часа</b>									
14	Сдача нормативов по физической подготовке Подтягивание на перекладине . Бег100	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Контроль гранаты на дальность. Равномерный длительный бег.	<b>Уметь</b> пробегать до 100 м с максимальной скоростью; подтягиваться на перекладине согласно наставлению по ФП. <b>владеть</b> техникой бега на	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	5 неделя	

	метров				короткие дистанции и техникой подтягивания на перекладине, знать требования безопасности.				
15	Сдача нормативов по физической подготовке, бег на 3 км.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Контроль гранаты на дальность. Равномерный длительный бег.	<b>Уметь</b> пробегать длинные дистанции распределяя свои силы, уметь правильно дышать во время бега.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	6 неделя	
<b>Гимнастика и атлетическая подготовка (9 ч)</b>									
16	Инструктаж по ТБ.	1	Практический	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Изучение КВУ-2. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения. <b>Знать</b> правила соблюдения ТБ на занятиях по гимнастике.	гимнастические маты, свисток.		6 неделя	
17	Подтягивание на перекладине, тренировка	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-2. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастической перекладине и брусьях. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	гимнастические маты, свисток.		6 неделя	

18	Контроль подтягивания на перекладине	1	Практический. Контроль.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-2. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Контроль подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	гимнастические маты, свисток.	Контроль норматива	7 неделя	
19	Контроль КВУ-1.	1	Практический.	Подготовительная часть. Контроль КВУ-1. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	гимнастические маты, свисток.	Контроль норматива	7 неделя	
20	Подъем переворотом	1	Практический. Контроль	Подготовительная часть. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Подъем переворотом, тренировка. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	гимнастические маты, свисток.		7 неделя	
21	Контроль подъем переворотом	1	Практический.	Подготовительная часть. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Контроль подъем переворотом. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	гимнастические маты, свисток.	Контроль норматива	8 неделя	

22	Контроль КВУ-2.	1	Практический. Контроль	Подготовительная часть. Контроль КВУ-2. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	гимнастические маты, свисток.	Контроль норматива	8 неделя	
23	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-2. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастической брусьях.. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	гимнастические маты, свисток.		8 неделя	
24	Контроль сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-2. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастической брусьях.. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	гимнастические маты, свисток.	Контроль норматива	9 неделя	
<b>Спортивные единоборства и Рукопашный бой.(9 ч.)</b>									
25	Инструктаж по ТБ. Приемы самообороны.	1	Практический. Контроль	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Обучение техники страховки и самообороны. Специальные упражнения в парах.	<b>Уметь</b> выполнять технику страховки и самообороны. <b>Знать</b> ТБ на уроках.	мячи, маташки, фишки, секундомер		9 неделя	

26	Комплекс рукопашного боя на 8 счетов без оружия.	1	Практический.	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Обучение комплексу РБ на 8 счетов без оружия. Специальные упражнения в парах.	<b>Уметь</b> выполнять технику страховки и само страховки. <b>Знать</b> ТБ на уроках.	мячи, манишки, фишки, секундомер		9 неделя	
27	Контроль комплекс РБ на 8 счетов без оружия.	1	Практический. Контроль	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Совершенствование комплекса РБ на 8 счетов без оружия. Специальные упражнения в парах.	<b>Уметь</b> выполнять технику страховки и само страховки. <b>Знать</b> ТБ на уроках.	мячи, манишки, фишки, секундомер	Контроль норматива	10 неделя	
28	Приемы рукопашного боя. (передняя подножка)	1	Практический.	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Совершенствование комплекса РБ на 8 счетов без оружия. Специальные упражнения в парах.	<b>Уметь</b> выполнять технику страховки и само страховки. <b>Знать</b> ТБ на уроках.	гимнастические маты, свисток.		10 неделя	
29	Приемы рукопашного боя. (задняя подножка)	1	Практический.	Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Совершенствование комплекса РБ на 8 счетов без оружия. Специальные упражнения в парах.	<b>Уметь</b> выполнять технику страховки и само страховки. <b>Знать</b> ТБ на уроках.	гимнастические маты, свисток.		10 неделя	
30	Приемы	1	Практический.	Подготовительная часть. Приемы	<b>Уметь</b> выполнять технику страховки	гимнастические маты,		11 неделя	

	рукопашног о боя. (сваливание с захватом под одну ногу.)			страховки и самостраховки. Совершенствование комплекса РБ на 8 счетов без оружия. Специальные упражнения в парах.	и самостраховки. <b>Знать</b> ТБ на уроках.	свисток.			
31	Приемы рукопашног о боя. (сваливание с захватывани ем двух ног)	1	Практи ческий.	Подготовительная часть. Приемы страховки и самостраховки. Совершенствование комплекса РБ на 8 счетов без оружия. Специальные упражнения в парах.	<b>Уметь</b> выполнять технику страховки и самостраховки. <b>Знать</b> ТБ на уроках.	гимнастическ ие маты, свисток.		11 неделя	
32	Обучение одиначных прямых ударов в стойке	1	Практи ческий.	Подготовительная часть. Приемы страховки и самостраховки. Совершенствование комплекса РБ на 8 счетов без оружия. Специальные упражнения в парах.	<b>Уметь</b> выполнять технику страховки и самостраховки. <b>Знать</b> ТБ на уроках.	гимнастическ ие маты, свисток.		11 неделя	
33	Тренировка одиначных прямых ударов в стойке	1	Практи ческий. Контро ль.	Подготовительная часть. Приемы страховки и самостраховки. Совершенствование комплекса РБ на 8 счетов без оружия. Специальные упражнения в парах.	<b>Уметь</b> выполнять технику страховки и самостраховки. <b>Знать</b> ТБ на уроках.	гимнастическ ие маты, свисток.		12 неделя	
<b>Плавание (6 ч)</b>									
34	Инструктаж по ТБ.	1	Практи ческий.	Здоровье сбережения, развивающего	Инструктаж по технике безопасности.	Свисток, спасательное оборудование		12 неделя	

				обучения, индивидуально-личностного обучения	Подготовительная часть на суше. Плавание способом кроль. Техника старта с тумбочки.	, поддерживающие средства			
35	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1	Практический.	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть на суше. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Старт и повороты. Способы помощи утопающему	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства		12 неделя	
36	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1	Практический. Контроль.	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть на суше. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Старт и повороты. Способы помощи утопающему.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства		13 неделя	
37	Контроль плавания способом кроль на груди.	1	Практический.	Здоровье сбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть на суше. Контроль плавания способом кроль на груди 100 м.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства		13 неделя	
38	Совершенствование техники плавания способом брасс.	1	Практический.	Здоровье сбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть на суше. Техника плавания способом брасс. Совершенствование техники	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства		13 неделя	

					плавания способом брасс. Старт повороты.				
39	Контроль плавания способом брасс.	1	Практический.	Здоровье сбережения, самоанализ, коррекция действий	Контроль плавания способом брасс.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства	Контроль норматива	14 неделя	
<b>Комплексные занятия (9 ч)</b>									
40	Инструктаж по ТБ.	1	Практический.	Инструктаж по ТБ на уроках. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, выполнять наклон с максимальной амплитудой. <b>Знать</b> ТБ на уроках.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, свисток		14 неделя	
41	Специальные беговые упражнения.	1	Практический.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Учебная двухсторонняя игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, знать требования безопасности.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, свисток		14 неделя	
42	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практический.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Специальные беговые упражнения. Учебная двухсторонняя игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, знать требования безопасности.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, свисток		14 неделя	
43	Челночный бег 10x10.	1	Практический.	Челночный бег. Бег 30 м, наклон вперед из положения седа на полу на	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, знать требования	Гимнастические снаряды, гимнастические палки,		15 неделя	

				результат.	безопасности.	свисток			
44	Развитие силовых качеств, выносливости.	1	Практический.	Развитие силовых качеств, выносливости. Специальные беговые упражнения. Учебная двухсторонняя игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, свисток		15 неделя	
45	Учебная двухсторонняя игра в футбол.	1	Практический.	Учебная двухсторонняя игра. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств, выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, свисток		15 неделя	
46	Тренировка бега 100 м.	1	Практический.	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать до 100 м с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой бега на короткие дистанции.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, свисток		16 неделя	
47	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1	Практический.	Подготовительная часть на суше. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Старт и повороты. Способы помощи утопающему	<b>Уметь</b> плавать способом кроль на груди, выполнять старт и поворот.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, свисток	пневматическое оружие, диаболы, мишени	16 неделя	
48	Совершенствование	1	Практический.	Подготовительная часть на суше.	<b>Уметь</b> плавать способом кроль на	Гимнастические снаряды,		16 неделя	

	техники плавания способом кроль на груди.		Контроль.	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Старт и повороты. Способы помощи утопающему.	груди, выполнять старт и поворот.	гимнастические палки, свисток			
<b>Лыжная подготовка (12 ч)</b>									
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	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	Одновременный двушажный ход.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника одновременного двушажного 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	Попеременный	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Уметь походить дистанцию до 4 км	Дистанция бега, лыжный		18 неделя	

	двушажный ход.			Техника попеременного двушажного хода. Ходьба на лыжах до 4 км. Техника спуска на лыжах.	в среднем темпе.	инвентарь.			
53	Ходьба на лыжах до 5 км.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Способы преодоления препятствий на лыжах. Ходьба на лыжах до 5 км в среднем темпе.	Уметь походить дистанцию до 5 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		18 неделя	
54	Контроль техники лыжных ходов.	1	Практический,	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Контроль техники ходов на лыжах. Ходьба на лыжах 5 км на время.	Уметь преодолевать дистанцию 5 км на лыжах на время.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.	Контроль норматива	18 неделя	
55	Ходьба на лыжах до 6 км.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Способы преодоления препятствий на лыжах. Ходьба на лыжах до 6 км в среднем темпе.	Уметь походить дистанцию до 6 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		19 неделя	
56	Лыжная гонка на 5 км.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Способы преодоления препятствий на лыжах. Ходьба на лыжах до 1 км в среднем темпе, и лыжная гонка 5 км на время	Уметь походить дистанцию до 1км в среднем (разминочном) темпе. Нормативы 5- 24 м. 4- 25 м. 3- 28 .	Дистанция бега, лыжный инвентарь.	Контроль норматива	19 неделя	
57	Свободная	1	Практи	Строевые приемы с	Уметь походить	Дистанция		19	

	ходьба на лыжах до 6 км.		ческий.	лыжами и на лыжах. Способы преодоления препятствий на лыжах. Ходьба на лыжах до 6 км в среднем темпе.	дистанцию до 6 км в среднем темпе.	бега, лыжный инвентарь.		неделя	
58	Строевые приёмы на лыжах и с лыжами.	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Способы преодоления препятствий на лыжах. Ходьба на лыжах до 6 км в среднем темпе.	Уметь походить дистанцию до 6 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		20 неделя	
59	Лыжная гонка на 5 км в составе подразделения	1	Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Способы преодоления препятствий на лыжах. Ходьба на лыжах до 1 км в среднем темпе, и лыжная гонка 5 км на время	Уметь походить дистанцию до 1км в среднем (разминочном) темпе. Нормативы 5- 26 м. 4- 28 м. 3- 31 м.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		20 неделя	
60	Свободная ходьба на лыжах до 6 км.	1	Практический. Контроль.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Способы преодоления препятствий на лыжах. Ходьба на лыжах до 6 км в среднем темпе.	Уметь походить дистанцию до 6 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		20 неделя	
<b>Гимнастика и атлетическая подготовка (9 ч.)</b>									
61	Инструктаж по ТБ.	1	Практический	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Изучение КВУ-3.	Уметь выполнять строевые упражнения. <b>Знать</b> правила	Гимнастические снаряды, гимнастические палки,		21 неделя	

				Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	соблюдения ТБ на занятиях по гимнастике.	тумбочки с магниезией.			
62	Подтягивание на перекладине	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-3. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастической перекладине и брусьях. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магниезией.		21 неделя	
63	Упражнения на гимнастических снарядах.	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-3. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магниезией.		21 неделя	
64	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ-3. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Контроль подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магниезией.	Контроль норматива	22 неделя	

65	Подъем силой на перекладине .	1	Практический. Контроль.	Подготовительная часть. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Подъем силой на перекладине, тренировка. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магниезией.		22 неделя	
66	Контроль подъем силой на перекладине .	1	Практический.	Подготовительная часть. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Контроль подъем силой на перекладине. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магниезией.	Контроль норматива	22 неделя	
67	Подъем переворотом на перекладине .	1	Практический.	Подготовительная часть. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Подъем переворотом на перекладине, тренировка. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магниезией.		23 неделя	
68	Контроль подъема переворотом на перекладине .	1	Практический. Контроль.	Подготовительная часть. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Подъем переворотом на перекладине, тренировка.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магниезией.	Контроль норматива	23 неделя	

				Развитие силовых способностей.					
69	Ловкостные упражнения на перекладине и на брусьях.	1	Практический.	Подготовительная часть. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Соскок махом назад на перекладине, соскок махом вперёд на брусьях. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнетизацией.		23 неделя	
<b>Комплексные занятия (9 ч)</b>									
70	Инструктаж по ТБ.	1	Практический.	Инструктаж по ТБ на уроках. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, выполнять наклон с максимальной амплитудой. <b>Знать</b> ТБ на уроках.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнетизацией.		24 неделя	
71	Специальные беговые упражнения.	1	Практический.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Учебная двухсторонняя игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнетизацией.		24 неделя	
72	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практический. Контроль.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Специальные беговые упражнения. Учебная двухсторонняя игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнетизацией.		24 неделя	

73	Челночный бег 10X10.	1	Практический	Челночный бег. Бег 10x10 метров, эстафета.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магnezией.		25 неделя	
74	Специальные беговые упражнения.	1	Практический.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Учебная двухсторонняя игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магnezией.		25 неделя	
75	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практический, контрольный.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Специальные беговые упражнения. Учебная двухсторонняя игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магnezией.		25 неделя	
76	Совершенствование техники плавания способом брасс.	1	Практический.	Подготовительная часть на суше. Техника плавания способом брасс. Совершенствование техники плавания способом брасс. Старт повороты.	<b>Уметь</b> плавать способом брасс ;выполнять старты и повороты;	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магnezией.		26 неделя	
77	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1	Практический.	Подготовительная часть на суше. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Старт и повороты. Способы	<b>Уметь</b> плавать способом кроль на груди, выполнять старт и поворот.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магnezией.		26 неделя	

				помощи утопающему					
78	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1	Практический, контрольный.	Подготовительная часть на суше. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Старт и повороты. Способы помощи утопающему.	Уметь плавать способом кроль на груди, выполнять старт и поворот.	Гимнастические снаряды.		26 неделя	
<b>Пулевая стрельба (6 ч)</b>									
79	Инструктаж по ТБ.	1	Практический	Общие понятие о внутренней и внешней баллистике . явление выстрела. Форма и элементы траекторий. Понятие о кучности и меткости стрельбы . рассеивание. Разброс пуль и их устранение, расчет поправок	Знать - Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки. - Меры безопасности при обращении с оружием. Выполнять все требования преподавателя.	пневматическое оружие, диaboлы, мишени		27 неделя	
80	Теоретические основы стрельбы.	1	Практический.	Общие понятие о внутренней и внешней баллистике . явление выстрела. Форма и элементы траекторий. Понятие о кучности и меткости стрельбы . рассеивание. Разброс пуль и их	Знать - Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки. - Меры безопасности при обращении с оружием.	пневматическое оружие, диaboлы, мишени		27 неделя	

				устранение, расчет поправок	Выполнять все требования преподавателя.				
81	Техника выполнения выстрела, ознакомление.	1	Практический. Контроль.	Общие понятие о внутренней и внешней баллистике . явление выстрела. Форма и элементы траекторий. Понятие о кучности и меткости стрельбы . рассеивание. Разброс пуль и их устранение, расчет поправок	Знать - Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки. - Меры безопасности при обращении с оружием. Выполнять все требования преподавателя.	пневматическое оружие, диаволы, мишени		27 неделя	
82	Техника выполнения выстрела, тренировка.	1	Практический.	Общие понятие о внутренней и внешней баллистике . явление выстрела. Форма и элементы траекторий. Понятие о кучности и меткости стрельбы . рассеивание. Разброс пуль и их устранение, расчет поправок	Знать - Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки. - Меры безопасности при обращении с оружием. Выполнять все требования преподавателя.	пневматическое оружие, диаволы, мишени		28 неделя	
83	Зачет: по контрольным вопросам и упражнениям (ВП-2.)	1	Практический. Контроль	Общие понятие о внутренней и внешней баллистике . явление выстрела. Форма и элементы траекторий.	Знать - Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической	пневматическое оружие, диаволы, мишени	Контроль норматива	28 неделя	

				Понятие о кучности и меткости стрельбы . рассеивание. Разброс пуль и их устранение, расчет поправок	винтовки. - Меры безопасности при обращении с оружием. Выполнять все требования преподавателя.					
84	Зачет: по контрольным вопросам и упражнениям (ВП-2.)	1	Практический.	Общие понятие о внутренней и внешней баллистике . явление выстрела. Форма и элементы траекторий. Понятие о кучности и меткости стрельбы . рассеивание. Разброс пуль и их устранение, расчет поправок	Знать - Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки. - Меры безопасности при обращении с оружием. Выполнять все требования преподавателя.	пневматическое оружие, диаболы, мишени	Контроль норматива	28 неделя		
<b>Плавание (6 ч)</b>										
85	Инструктаж по ТБ.	1	Практический. Контроль	Инструктаж по технике безопасности. Подготовительная часть на суше. Плавание способом кроль. Техника старта с тумбочки.	<b>Уметь</b> плавать способом кроль на груди. Знать ТБ на занятиях по плаванию.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства		29 неделя		
86	Совершенствование техники плавания способом	1	Практический.	Подготовительная часть на суше. Совершенствование техники плавания способом кроль на	<b>Уметь</b> плавать способом кроль на груди, выполнять старт и поворот.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживаю		29 неделя		

	кроль на груди.			грудь. Старт и повороты. Способы помощи утопающему		щие средства			
87	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1	Практический.	Подготовительная часть на суше. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Старт и повороты. Способы помощи утопающему.	<b>Уметь</b> плавать способом кроль на груди, выполнять старт и поворот.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства		29 неделя	
88	Контроль плавания способом кроль на груди.		Практический	Подготовительная часть на суше. Контроль плавания способом кроль на груди 100 м.	<b>Уметь</b> плавать способом кроль на груди на время.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства		30 неделя	
89	Совершенствование техники плавания способом брасс.	1	Практический.	Подготовительная часть на суше. Техника плавания способом брасс. Совершенствование техники плавания способом брасс. Старт повороты.	<b>Уметь</b> плавать способом брасс; выполнять старты и повороты;	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства		30 неделя	
90	Контроль плавания способом брасс.	1	Практический. Контроль	Контроль плавания способом брасс.	<b>Уметь</b> плавать способом брасс.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства	Контроль норматива	30 неделя	
<b>Легкая атлетика-13 часов</b>									
91	Инструктаж по ТБ.	1	Вводный практи	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые	<b>Уметь</b> пробегать до 80 м с максимальной	номера, свисток, секундомер		31 неделя	

			ческий	упражнения. Ускоренный бег на дистанции 70–80 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	скоростью, знать требования безопасности.				
92	Техника бега на короткие дистанции.	1	практический	Подготовительная часть. Изучение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции до 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать до 100 м с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер		31 неделя	
93	Тренировка бега на 100 м.	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать до 100 м с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер		31 неделя	
94	Контроль бег на 100 м.	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Контроль бег на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать до 100 м с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	32 неделя	
95	Техника бега на средние дистанции.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Тренировка бега на 1 км. Равномерный длительный бег до 5	<b>Владеть</b> техникой метания бега на средние дистанции.	номера, свисток, секундомер		32 неделя	

				км. Тактические основы бега.					
96	Тренировка бега на 3 км.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Тренировка бега на 3 км. Равномерный длительный бег 5 км.	<b>Уметь</b> пробегать 3 км на время.	номера, свисток, секундомер		32 неделя	
97	Тренировка бега на 3 км.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Тренировка бега на 3 км. Равномерный длительный бег 5 км.	<b>Уметь</b> пробегать 4 км в среднем темпе.	номера, свисток, секундомер		33 неделя	
98	Контроль бега на 3 км.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Контроль бега на 3 км.	<b>Уметь</b> пробегать 3 км на время.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	33 неделя	
99	Метание гранаты на дальность	1	практический	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Бег 1 км. Метание гранаты на дальность, тренировка.	<b>Уметь</b> выполнять правильный хват гранаты, метать гранату под углом 45 градусов соблюдая меры техники безопасности.	номера, свисток, секундомер		33 неделя	
100	Метание гранаты на дальность	1	практический	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Бег 1 км. Метание гранаты на дальность,	<b>Уметь</b> выполнять правильный хват гранаты, метать гранату под углом 45 градусов соблюдая меры техники	номера, свисток, секундомер		34 неделя	

				тренировка.	безопасности.				
101	Контроль метания гранаты на дальность	1	практический	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Бег 1 км. Метание гранаты на дальность, тренировка.	<b>Уметь</b> выполнять правильный хват гранаты, метать гранату под углом 45 градусов соблюдая меры техники безопасности.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	34 неделя	
102	Тренировка бега на 3 км.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Тренировка бега на 3 км. Равномерный длительный бег 5 км.	<b>Уметь</b> пробегать 3 км на время.	номера, свисток, секундомер		34 неделя	
103	Прыжок в длину с места.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Контроль гранаты на дальность. Равномерный длительный бег.	<b>Уметь</b> Выполнять прыжок в длину с места, пробегать длинные дистанции распределяя свои силы, уметь правильно дышать во время бега.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	35 неделя	
<b>Физическая подготовка (2 часа)</b>									
104	Сдача нормативов по физической подготовке Подтягивание на перекладине . Бег 100 метров .	1	практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Контроль бег на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль подтягивания на перекладине.	<b>Уметь</b> пробегать до 100 м с максимальной скоростью; подтягиваться на перекладине согласно наставлению по ФП. <b>владеть</b> техникой бега на короткие	Секундомер, стартовый флажок	Контроль норматива	35 неделя	

					дистанции и техникой подтягивания на перекладине.				
105	Сдача нормативов по физической подготовке, бег на 3 км.	1	практический	Подготовительная часть. Специально-подготовительные упражнения для метания. Контроль гранаты на дальность. Равномерный длительный бег.	<b>Уметь</b> пробегать длинные дистанции распределяя свои силы, уметь правильно дышать во время бега.	Секундомер, стартовый флажок.	Контроль норматива	35 неделя	