

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11
к л а с с (девушки)

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|------------------------|-------------|---|---|--|------------|-----------------|------|
| | | | | | | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Спринтерский бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Учетный | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м) | «5»- 16,0 с; «4»-17,0 с; «3»-17,5 с. | Комплекс 1 | | |
| Прыжок в длину (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13—15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | «5»-410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------|-----------------|--|---------|
| Метание гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» - 23 м; «4»- 19 м; «3» -17 м | Комплекс 1 | | |
| Кроссовая подготовка (10 ч) | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (10 ч) | Комплексный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 0 | | |
| | Совершенствования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); пре- | Текущий |
| | Комплексный | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят- | | Текущий | Ком- | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Комплексный | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст- | Уметь: бегать в равномер- | Текущий | Ком- | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Комплексный | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст- | | Текущий | Ком- | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| Учетный | Бег на результат (2000 м). Опрос по теории | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); пре- | «5»- 10,10 мин; «4»- 11,40 мин; - - - - - | Комплекс 1 | | | |
| Гимнастика (21ч) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|------------|------------|--|--|
| Висы и упоры. Лазание (11ч) | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы | | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | | |
| Учетный | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Оценка техники выполнения элементов | Комплекс 2 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|------------|--|--|---|--|--|------------|------------|
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок | Комплексный | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | | | | | | | | |
| | Совершенствования | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | | | | | | | | |
| | Совершенствования | Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | | Текущий | Комплекс 2 | | | | | | | | |
| | Совершенствования | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Комплекс 2 | | | | | | | | |
| | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега | | | | Текущий | Комплекс 2 | | | | | | |
| | Совершенствования | | | | | | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | | | |
| | Совершенствования | | | | | | | | | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |
| | Совершенствования | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | | | | | | | | |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Текущий | | | | Комплекс 2 | | | | | | | |
| Учетный | | | | | | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | | | | |
| Учетный | | | | | | | | | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | |
| Учетный | | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | | | | | | | | |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Текущий | | | | Комплекс 2 | | | | | | | |
| Спортивные игры (42 ч) | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (21ч) | | | | | | | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | | | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Комплекс 3 | | | | | |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|---|---|---------|-------------|--|--|
| Совершенство вания | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 | | |
| Совершенствования | | | | | | |
| Совершенство вания | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 | | |
| Совершенствования | | | | | | |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 | | |
| Комплексный | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и 1 групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приема: прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком- | | |
| Комплексный | | | | | | |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | | Ком-плекс 3 | | |
| Комплексный | | | | | | |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|--------------------|---|---|---|-----------------|--|---------|
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачи мяча | Комплекс 3 9 | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения нападающего удара | Комплекс 3 | | |
| | Совершенствования | | | | | | Текущий |
| Баскетбол (21ч) | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Совершенство вания | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |

| | | | | | | | |
|--|--------------------|--|---|---------|----------------|--|--|
| | Совершенство вания | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 ^x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре</i> | Текущий | Компл екс 3 | | |
| | Совершенство вания | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 * 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре</i> | Текущий | Компл екс 3 | | |
| | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 * 3 * 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре</i> | Текущий | Компл екс 3 | | |
| | Совершенство вания | | | | | | |
| | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре</i> | Текущий | Компл екс 2 | | |
| | Совершенство вания | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--------------|---|----------------------------------|---------|--------|--|--|
| | Совершенство | Совершенствование перемещений и остановок | <i>Уметь; выполнять тактико-</i> | Текущий | Компле | | |
|--|--------------|---|----------------------------------|---------|--------|--|--|

| | | | | | | |
|--------------------|--|---|---------|-------------|--|--|
| вания | игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | технические действия в игре | | кс 3 | | |
| Совершенство вания | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплеккс 3 | | |
| Совершенство вания | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами; со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплеккс 3 | | |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплеккс 3 | | |
| Совершенство вания | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплеккс 3 | | |

| | | | | | | |
|--------------------|--|---|--|------------|--|--|
| Совершенствования | дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. | | | | | |
| Совершенство вания | Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). | | | | | |
| Совершенствования | Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча | Комплекс 3 | | |
| Совершенствования | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | |
| Совершенство вания | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | | |

Кроссовая подготовка (8 ч)

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--|--|---------|------------|--|--|
| Бег по пересеченной местности (8 ч) | Комплексный | Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>20 мин</i>); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | Бег (<i>16 мин</i>). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>20 мин</i>); преодолевать во время кросса | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Комплексный | Бег (<i>16 мин</i>). Преодоление горизонтальных и вер- | <i>Уметь:</i> бегать в равномер- | Текущий | Ком- | | |

| | | | | | | | |
|--|-------------|---|---|--|------------|--|--|
| | Комплексный | тикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | ном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | | | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Учетный | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | «5»- 10,00 мин; «4» - 11,20 мин; «3» - 12,00 мин | Комплекс 4 | | |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | «5»- 13,5 с; «4»-14,0 с; «3»-14,3 с. | Комплекс 4 | | |
| Метание мяча и гранаты (3ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 | | |

| | | | | | | | |
|--|-------------|--|--|--|------------|--|--|
| | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | Челночный бег. развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | Челночный бег. развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | Челночный бег. развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Бег: «5»-13,5 «4»-14,0 «3»-14,3 | Комплекс 4 | | |