**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** |  | **Дата проведения** | | **Тема урока** |
|  | |  | |
| **По плану** | **По факту** | **Легкая атлетика 11 часов** |
| **1** | **1** |  |  | **Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике.**  Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. |
| **2** | **2** |  |  | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. |
| **3** | **3** |  |  | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег.  **Учет:** **бег на результат 30 м**. |
| **4** | **4** |  |  | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег.  **Учет:** **бег на результат 60 м** |
| **5** | **5** |  |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. **Учет: бег на результат 100 м** |
| **6** | **6** |  |  | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег.. Многоскоки. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.  **Учет: челночный бег (3X10 м) на результат** |
| **7** | **7** |  |  | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег. Правила соревнований по прыжкам в длину. |
| **8** | **8** |  |  |  |
| **9** | **9** |  |  | Прыжок в длину с 13-15шагов разбега. Отталкивание. **Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места).** |
| **10** | **10** |  |  | Метание гранаты (малого мяча) на дальность из разных положений. Челночный бег. Правила соревнований по метанию. |
| **11** | **11** |  |  | Метание гранаты (малого мяча) на дальность с разбега. Челночный бег. Правила соревнований по метанию. |
|  |  |  |  | **Учет: метание гранаты (малого мяча) на дальность:** |
|  |  |  |  | **Кроссовая подготовка 10 часов** |
| **12** | **1** |  |  | Равномерный бег (15-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра по выбору. |
| **13** | **2** |  |  | Равномерный бег (16-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий.Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра по выбору. |
| **14** | **3** |  |  | Равномерный бег (16-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра по выбору. |
| **15** | **4** |  |  | Равномерный бег (17-24 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу Спортивная игра: по выбору. |
| **16** | **5** |  |  | Равномерный бег (17-24 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра по выбору. |
| **17** | **6** |  |  | Равномерный бег (18-26 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра по выбору. |
| **18** | **7** |  |  | Равномерный бег (18-26 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра по выбору. |
| **19** | **8** |  |  | Равномерный бег (19-28мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра по выбору. |
| **20** | **9** |  |  | Равномерный бег (19-28мин.). Преодоление вертикальных препятствий.  Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра по выбору. **Учет: 1000 м на результат.** |
| **21** | **10** |  |  | Бег по пересеченной местности (3000 м, 2000 м). ОРУ развитие выносливости. **Учет:**  **М: 3000 м; Д: 2000 м без учета времени.** |
|  |  |  |  | **Баскетбол (6 ч)** |
| **22** | **1** |  |  | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.**  Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.  **Учет: наклон вперед сидя на полу.** |
| **23** | **2** |  |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2X1). Учебная игра.  **Учет: отжимание от пола.** |
| **24** | **3** |  |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(3X1). Учебная игра.  **Учет: М-подтягивание на перекладине,**  **Д - поднимание туловища за 30 сек.** |
| **25** | **4** |  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. |
| **26** | **5** |  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(3X1). Учебная игра. |
| **27** | **6** |  |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передач, бросков. Нападение против зонной защиты (1X3X1). Учебная игра. |
|  |  |  |  | **Гимнастика 21 час** |
| **28** | **1** |  |  | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике.**  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д), канат ( М). |
| **29** | **2** |  |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). |
| **30** | **3** |  |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). |
| **31** | **4** |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). |
| **32** | **5** |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). |
| **33** | **6** |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). |
| **34** | **7** |  |  | Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). |
| **35** | **8** |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). |
| **36** | **9** |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). **Учет: техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне (Д).** |
| **37** | **10** |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), упор присев на одной ноге (Д.). Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине.  **Учет: техника выполнения упражнений на перекладине.** |
| **38** | **11** |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. **Учет: лазание по канату на скорость (6 м): «5»-10 с.; «4»-11 с.; «3»-12 с**. |
| **39** | **12** |  |  | М: Длинный кувырок. Стойка на голове. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ. Опорный прыжок. |
| **40** | **13** |  |  | М: Длинный кувырок. Стойка на голове. Д:. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ .Опорный прыжок. |
| **41** | **14** |  |  | М: Длинный кувырок. Стойка на голове. Д: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ Опорный прыжок. |
| **42** | **15** |  |  | М: Стойки на голове и руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Поворот боком. Прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Опорный прыжок. Р |
| **43** | **16** |  |  | М: Стойки на голове и руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Поворот боком. Прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ. Опорный прыжок. |
| **44** | **17** |  |  | М: Стойки на голове и руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Поворот боком. Прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ. Опорный прыжок. |
| **45** | **18** |  |  | М: Комбинация: Длинный кувырок вперед, стойки на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.Д: Стоя на коленях, наклон назад..  **Учет: техника выполнения опорный прыжка.** |
| **46** | **19** |  |  | М: Комбинация: Длинный кувырок вперед, стойки на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ. Опорный прыжок.  **Учет: техника выполнения акробатической комбинации из 5-ти элементов.** |
| **47** | **20** |  |  | М: Комбинация: Длинный кувырок вперед, стойки на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ. Опорный прыжок. |
| **48** | **21** |  |  | М: Комбинация: Длинный кувырок вперед, стойки на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ. Опорный прыжок. |
|  |  |  |  | **Волейбол 21 час** |
| **49** | **1** |  |  | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках волейбола.**  Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |
| **50** | **2** |  |  | . Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |
| **51** | **3** |  |  | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |
| **52** | **4** |  |  | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |
| **53** | **5** |  |  | С. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. |
| **54** | **6** |  |  | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |
| **55** | **7** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. |
| **56** | **8** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. |
| **57** | **9** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. |
| **58** | **10** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. |
| **59** | **11** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.  **Учет: техника верхней прямой подачи мяча.** |
| **60** | **12** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. |
| **61** | **13** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. |
| **62** | **14** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. |
| **63** | **15** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. |
| **64** | **16** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. |
| **65** | **17** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. |
| **66** | **18** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.  **Учет: техника выполнения нападающего удара.** |
| **67** | **19** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. |
| **68** | **20** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. |
| **69** | **21** |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. |
|  |  |  |  | **Баскетбол 15 часов** |
| **70** | **1** |  |  | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.**  Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2X1) Учебная игра. |
| **71** | **2** |  |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. **Учет: отжимание от пола.** |
| **72** | **3** |  |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(3X1). Учебная игра.  **4 Учет: М-подтягивание на перекладине,**  **Д - поднимание туловища за 30 сек.** |
| **73** | **4** |  |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(3X1). Учебная игра. |
| **74** | **5** |  |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(3X1). Учебная игра. |
| **75** | **6** |  |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передач, бросков. Нападение против зонной защиты (1X3X1). Учебная игра. |
| **76** | **7** |  |  | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передач, бросков. Нападение против зонной защиты (1X3X1). Учебная игра. |
| **77** | **8** |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защи. Нападение через центрового. |
| **78** | **9** |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите . Нападение через центрового. |
| **79** | **10** |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. |
| **80** | **11** |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового.  **Учет: техникаведения, броска мяча.** |
| **81** | **12** |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. |
| **82** | **13** |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. **Учет:наклон вперед сидя на полу.** |
| **83** | **14** |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. **Учет: отжимание от пола.** |
| **84** | **15** |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).  **Учет: техника штрафного броска.** |
|  |  |  |  | **Кроссовая подготовка 8 часов** |
| **85** | **1** |  |  | **Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.**  Равномерный бег (15-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол..( по выбору)  **Учет:М –** **подтягивание на перекладине**  **Д – поднимание туловища за 30 сек.** |
| **86** | **2** |  |  | Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. .( по выбору) |
| **87** | **3** |  |  | Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. .( по выбору) |
| **88** | **4** |  |  | Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.  Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. .( по выбору)**Учет: челночный бег 3:10 м на результат.** |
| **89** | **5** |  |  | Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. .( по выбору) |
| **90** | **6** |  |  | Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. .( по выбору) |
| **91** | **7** |  |  | Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. .( по выбору)**Учет: бег 1000 м на результат.** |
| **92** | **8** |  |  | Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. .( по выбору)**Учет:М: 3000 м; Д: 2000 м без учета времени.** |
|  |  |  |  | **Легкая атлетика (10 ч.)** |
| **93** | **1** |  |  | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Челночный бег.  Метание гранаты из различных положений.Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.( по выбору) |
| **94** | **2** |  |  | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. .( по выбору)  **Учет: бег 30 м на результат.** |
| **95** | **3** |  |  | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. .( по выбору)**Учет: бег 60 м на результат.** |
| **96** | **4** |  |  | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. .( по выбору) Прыжок в длину с разбега (с места). **Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).**  **Учет: 100 м на результат** |
| **97** | **5** |  |  | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. .( по выбору) |
| **98** | **6** |  |  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Биохимическая основа метания. |
| **99** | **7** |  |  | Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. |
| **100** | **8** |  |  | Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. **Учет: техника метания гранаты (малого мяча)с разбега** |
| **101** | **9** |  |  | Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег. **Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).** |
| **102** | **10** |  |  | Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег. С\И. |