**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального образовательного стандарта, учебного плана, примерной программы основного общего образования по физической культуре с учетом авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», нормативов ГТО, а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов**.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

Уметь передвигаться на лыжах различными способами на 3000м

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физичес- | Контрольное | Воз- | Уровень | | | | | |
| п/п | кие спо- | упражнение | раст, | Юноши | | |  | Девушк иии |  |
|  | собности | (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
|  | ные |  | 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Коорди- | Челночный | 16 | 8,2 и ниже | 8,0-7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
|  | национные | бегЗхЮм, с | 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно- | Прыжки в дли- | 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
|  | силовые | ну с места, см | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносли- | 6-минутный | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
|  | вость | бег, м | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
|  |  | из положе- | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | ния стоя, см |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягиваниее: | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
|  |  | на высокой пе- | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса, кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз (юноши), |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой пе- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса лежа, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во раз (де- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вушки) |  |  |  |  |  |  |  |

Годовое распределение

сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания

при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 классе.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Количество часов |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | В процессе урока |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | В процессе урока |
| Базовая часть | 72 |
| -Легкая атлетика | 15 |
| - Гимнастика | 17 |
| - Баскетбол | 15 |
| - Волейбол | 15 |
| - Кроссовая подготовка | 10 |
| Вариативная часть: | 30 |
| -Легкая атлетика | 18 |
| -Гимнастика | 4 |
| - Кроссовая подготовка | 8 |
| ИТОГО: | 102 |

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | тип урока | № урока | Элементы содержания | требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль | Домашнее задание | № урока на который задано | Планируемая дата проведения урока | Фактическая дата проведения урока |  |
| **Легкая атлетика (17ч)** | | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | Вводный | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м),стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с максимальной скоростью (100м) | текущий | комплекс 1 | 2 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 2 | Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-80м). Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Уметь бегать с максимальной скоростью (100м) | текущий | комплекс 1 | 3 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 3 | Низкий старт (30м), финиширование. Линейные эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь бегать с максимальной скоростью (100м) | текущий | комплекс 1 | 4 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 4 | Низкий старт, финиширование. Эстафета круговая. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с максимальной скоростью (100м) | текущий | комплекс 1 | 5 |  |  |  |
|  | учетный | 5 | Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с максимальной скоростью (100м) | М.: "5"-8,6; "4" - 8,9с; "3" - 9,1с; Д.: "5" -9,1с; "4" -9,3; "3" -9,7с | комплекс 1 | 6 |  |  |  |
| Метание малого мяча (4ч) | Совершенствования | 6 | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | уметь метать мяч на дальность | текущий | комплекс 1 | 7 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 7 | Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра "лапта". | уметь метать мяч на дальность | текущий | комплекс 1 | 8 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 8 | Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра "лапта". | уметь метать мяч на дальность | текущий | комплекс 1 | 9 |  |  |  |
|  | учетный | 9 | Метание теннисного мяча на дальность Развитие скоростно-силовых качеств. | уметь метать мяч на дальность | М.: "5" - 40м; "4" - 35м; "3" -25; Д.: "5"- 35м; "4" - 25м; "3" -20м | комплекс 1 | 10 |  |  |  |
| Прыжок в длину с места и с разбега (4ч) | Совершенствования | 10 | Прыжок в длину с места и с разбега. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. История отечественного спорта. | Уметь прыгать в длину с места и с разбега | текущий | комплекс 1 | 11 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 11 | Прыжок в длину с места и с разбега. Отталкивание и приземление. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь прыгать в длину с места и с разбега | текущий | комплекс 1 | 12 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 12 | Прыжок в длину с разбега, приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с места и с разбега | текущий | комплекс 1 | 13 |  |  |  |
|  | учетный | 13 | Прыжок в длину с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с места и с разбега | Оценка техники прыжка с разбега. Прыжок с места :М: "5" -190, "4" - 170, "3" -160; Д.: "5" -160, "4"-150, "3" -140см | комплекс 1 | 14 |  |  |  |
| Бег на средние дистанции (4ч) | Комбинированный | 14 | Бег 2000 м.юноши и 1500м -девушки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. | уметь пробегать 2000м. | Без учета времени. | комплекс 1 | 15 |  |  |  |
|  | Комбинированный | 15 | Бег 2000м - м, 1500м -д..Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. | уметь пробегать 2000м. | Без учета времени. | комплекс 1 | 16 |  |  |  |
|  | комбинированный | 16 | Бег 2000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. | Уметь пробегать 2000м. | Без учета времени. | комплекс 1 | 17 |  |  |  |
|  | Комбинированный | 17 | Бег 2000 м.Бег по дистанции. Игра гандбол .Развитие выносливости. | уметь пробегать 2000м. | 2000м юноши: 8,30 -9,00 -9,20 мин; 1500м Девушки: 7,30 -8,30 -9,00 мин | комплекс 1 | 18 |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч) | Комбинированный | 18 | Равномерный бег (15мин) Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 19 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 19 | Равномерный бег (15мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол". Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 20 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 20 | Равномерный бег (16мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 21 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 21 | Равномерный бег (17мин) Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 22 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 22 | Равномерный бег (17мин) Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 23 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 23 | Равномерный бег (17мин) Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 24 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 24 | Равномерный бег (18мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 25 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 25 | Равномерный бег (18мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 26 |  |  |  |
|  | Совершенствования | 26 | Равномерный бег(19 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 27 |  |  |  |
|  | учетный | 27 | Бег на результат (3000м -м, 2000м -д.). Развитие выносливости. Игра в гандбол. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | М: 16,00 - 17,00 - 18,00 мин; Д.: 10,30 -11,30 -12,30 мин. | комплекс 1 | 28 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21ч)** | | | | | | | | | | |
| Строевые упражнения, лазание (6ч) | Комплексный | 28 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 29 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 29 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастических скамейках. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 30 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 30 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 31 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 31 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 32 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 32 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 33 |  |  | | |  |
|  | учетный | 33 | Подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых способностей . | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Оценка техника выполнения упражнения. Подтягивание: Д. 19-15-8 раз | комплекс 2 | 34 |  |  | | |  |
| Акробатика (6ч) | Разучивание нового материала | 34 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Из упора присев стойка на руках и голове (м) Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 35 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 35 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи. Из упора присев стойка на руках и голове. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 36 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 36 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Из упора присев стойка на голове и руках."Мост" из положения стоя без помощи. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 37 |  |  | | |  |
|  | Комбинированный | 37 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 38 |  |  | | |  |
|  | Комбинированный | 38 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. "Мост" из положения стоя без помощи. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 39 |  |  | | |  |
|  | учетный | 39 | Выполнение комбинации из разученных элементов на оценку. ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | оценка техники выполнения элементов комбинации | комплекс 2 | 40 |  |  | | |  |
| Прыжки на скакалке (4ч) | Совершенствования | 40 | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на короткой скакалке. | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку | текущий | комплекс 2 | 41 |  |  | | |  |
|  | совершенствования | 41 | ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку различными способами. | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку | текущий | комплекс 2 | 42 |  |  | | |  |
|  | совершенствования | 42 | Прыжки через короткую скакалку. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку | текущий | комплекс 2 | 43 |  |  | | |  |
|  | учетный | 43 | Прыжки через короткую скакалку различными способами на оценку. | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку. | Тест по прыжкам через скакалку за 1 мин | комплекс 2 | 44 |  |  | | |  |
| Упражнения на гимнастическом бревне (5ч) | Совершенствования | 44 | Упражнения на гимнастическом бревне (дев.). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять упражнения на равновесие на гимнастическом бревне | текущий | комплекс 2 | 45 |  |  | | |  |
|  | Комбинированный | 45 | Упражнения на гимнастическом бревне . Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения на равновесие на гимнастическом бревне | текущий | комплекс 2 | 46 |  |  | | |  |
|  | Комбинированный | 46 | Упражнения на гимнастическом бревне. Полоса препятствий с лазанием. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения на равновесие на гимнастическом бревне | текущий | комплекс 2 | 47 |  |  | | |  |
|  | учетный | 47 | Упражнения на гимнастическом бревне . Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения на равновесие на гимнастическом бревне | текущий | комплекс 2 | 48 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 48 | Комбинация упражнений на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения на равновесие на гимнастическом бревне | оценка техники выполнения элементов комбинации на бревне | комплекс 2 | 49 |  |  | | |  |
| **Спортивные игры (30ч)** | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (15ч) | Изучение нового материала | 49 | Техника безопасности во время игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 50 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 50 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 51 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 51 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 52 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 52 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону в прыжке. Нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нападающего удара | комплекс 3 | 53 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 53 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 54 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 54 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи. | комплекс 3 | 55 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 55 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке через зону. Нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 56 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 56 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 57 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 57 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 58 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 58 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 59 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 59 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка технический действий игроков | комплекс 3 | 60 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 60 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка технический действий игроков | комплекс 3 | 61 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 61 | Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 62 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 62 | Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 63 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 63 | Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 64 |  |  | | |  |
| Баскетбол (15ч) | комплексный | 64 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | комплекс 3 | 65 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 65 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 66 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 66 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Оценка техники нападающего удара | комплекс 3 | 67 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 67 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении от головы двумя руками и в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 68 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 68 | Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 69 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 69 | Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 70 |  |  | | |  |
|  | Учетный | 70 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4) Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | комплекс 3 | 71 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 71 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 72 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 72 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 73 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 73 | Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 74 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 74 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4) Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. |  | комплекс 3 | 75 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 75 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 76 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 76 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 77 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 77 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 78 |  |  | | |  |
|  | Комплексный | 78 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 79 |  |  | | |
| **Кроссовая подготовка (8ч)** | | | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч) | Комбинированный | 79 | Равномерный бег (15мин) Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | комплекс 4 | 80 |  |  | | |
|  | Комбинированный | 80 | Равномерный бег (15мин) Преодоление препятствий. Подвижные игры.Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | комплекс 4 | 81 |  |  | | |
|  | Комбинированный | 81 | Равномерный бег (17мин) Преодоление препятствий. Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 4 | 82 |  |  | | |
|  | Комбинированный | 82 | Равномерный бег (17мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 4 | 83 |  |  | | |
|  | Комбинированный | 83 | Равномерный бег. Подвижные и спортивные игры. | Уметь бегать в равномерном темпе. | текущий | комплекс 4 | 84 |  |  | | |  |
|  | Комбинированный | 84 | Равномерный бег (17мин) Преодоление препятствий. Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 3 | 85 |  |  | | |  |
|  | комбинированный | 85 | Равномерный бег (17мин) Преодоление препятствий. Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 3 | 86 |  |  | | |  |
|  | Комбинированный | 86 | Равномерный бег (17мин) Преодоление препятствий. Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 3 | 87 |  |  | | |  |
| **Легкая атлетика (16ч)** | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в высоту (4ч) | Совершенствования | 87 | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | Уметь прыгать в высоту с разбега | текущий | комплекс 3 | 88 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 88 | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Текущий | комплекс 4 | 89 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 89 | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | текущий | комплекс 4 | 90 |  |  | | |  |
|  | Учетный | 90 | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Оценка техники прыжка в высоту | комплекс 4 | 91 |  |  | | |  |
| Прыжок в длину с места, метание малого мяча (4ч) | комбинированный | 91 | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с места; метать мяч на дальность с разбега | текущий | комплекс 4 | 92 |  |  | | |  |
|  | комбинированный | 92 | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с места; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в длину с места | комплекс 4 | 93 |  |  | | |  |
|  | комбинированный | 93 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать мяч на дальность с разбега | Текущий | комплекс 4 | 94 |  |  | | |  |
|  | учетный | 94 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники метания мяча в даль | комплекс 4 | 95 |  |  | | |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч) | Совершенствования | 95 | Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с максимальной скоростью (100м) | Текущий | комплекс 4 | 96 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 96 | Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (100м). Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь бегать с максимальной скоростью (100м) | текущий | комплекс 4 | 97 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 97 | Бег 100 м. Круговая эстафета. | Уметь бегать с максимальной скоростью (100м) | текущий | комплекс 4 | 98 |  |  | | |  |
|  | учетный | 98 | бег 100 метров на результат. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с максимальной скоростью (100м) | Оценка техники бега на время | комплекс 4 | 99 |  |  | | |  |
| Бег на средние дистанции (4ч) | Комбинированный | 99 | Бег 1000м. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать длинные дистанции | текущий | комплекс 4 | 100 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 100 | Бег 1500м. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать длинные дистанции | текущий | комплекс 4 | 101 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 101 | Бег 2000м. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать длинные дистанции | текущий | комплекс 4 | 102 |  |  | | |  |
|  | Совершенствования | 102 | Бег 2000м. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать длинные дистанции | текущий | комплекс 4 |  |  |  | | |  |